

## 「インターバル速歩をはじめよう！」講義&実技指導（案）

時間：90分～120分

場所：講義は机、いす席 実技指導は運動が出来る環境（室内も可）

講師：インターバル速歩インストラクター 齊藤良一（さいとうりょういち）

内容：以下

### 1. 目的

地域で活動している健康指導員や自主グループの代表者及びインターバル速歩を始めてみたい一般の方を対象にした、健康の維持増進効果をアップさせるインターバル速歩を分かりやすく説明し、実技の指導も行う。

### 2. 時間配分

講義 インターバル速歩のトレーニング方法と その効果について	休憩	実技指導 インターバル速歩をはじめよう！
40分	10分	40分

### 3. 講義

トレーニング方法	・場所 ・方法 ・トレーニングのポイントなど
効果について	・筋トレアップ効果 ・気分スッキリ効果
リスクは？	・あります
とてもすごいこととは？	・何でしょうか？
難しい事	・いかに継続するか

### 4. 実技指導

良い姿勢できれいに歩こう	・ゆっくりまっすぐに歩く ・良い姿勢で歩く ・きれいに歩く
速歩の基本	・普通歩き ・大股歩き(しっかり歩き) ・スピード(ややきつめの速度)
インターバル速歩	・短い距離で行う(50歩100歩)

(連絡先) メール：[ryosai@s7.dion.ne.jp](mailto:ryosai@s7.dion.ne.jp)

電話番号：090-7810-3847 齊藤良一

作成日：2023年11月