

「カウント・ウォーキング」で身体スッキリ、気分スッキリ

「筋トレウォーク」100歩方式

「筋トレウォーク」はカウントしながら歩くトレーニングです。大股歩行とゆっくり歩きを交互に行います。

◆ お勧めしたい方

- ・明日も元気に歩きたい方
- ・運動したいがまとまった時間がとれない方
- ・術後や退院後のリハビリに
- ・運動することが苦手な方
- ・最近体力が落ちてきたかなと思っている方
- ・忙しくて時間のない通勤や通学の方

◆ カウントしながら歩くだけで、大きな効果があがります



大股歩行で1, 2, 3と歩数を数えながら100カウント

100歩で止まり、そこからゆっくり歩き

これを繰り返し行います（複数回：5～6回程度）



大股速歩で1, 2, 3と数えながら100カウント



100歩で止まり、そこからゆっくり歩き

◆ 速歩のポイント

大股歩行でややきつめの速度であること。目線を遠くにしっかり前を向いて胸をはる、手はしっかり肘を後ろに引くイメージで。急ぐ必要はありませんが、必ず歩数を数えること。（声に出さないで・・・）

◆ ゆっくり歩きのポイント

普段よりもゆっくり歩きにして気持ちはリラックス。歩数は数えない。

距離は自由に決めて下さい。上がった息が落ち着く程度で目印などを定めておくと練習しやすいです。

ここは如何にリラックスするかを工夫してください。

◆ どのくらいやるのか？

速歩とゆっくり歩きを1セットとして、1回に5～6セット程度（任意）

通勤途中でもできます、買い物の行き帰りでも大丈夫です。場所を決めて定期的に行うことをお勧めします。

100歩方式に慣れてきたら100歩を200歩や300歩に増やしていくこともOKです。

◆ なぜカウントするのですか？

速歩時の真剣さと集中力を保つためです。ゆっくり時のリラックス歩きとの交互で効果が増します。

（注意）危険のない場所で行ってください。車や自転車などが来ない、信号機もない場所などがお勧め。

（効果）継続することで体力アップ、気分スッキリ効果などが望めます。但し、個人差があります。

▼ 「筋トレウォーク」の詳細は「筋トレウォークの達人」（Amazonにて販売中¥1364）をご覧ください。

お問い合わせ：インターバル速歩インストラクター 齊藤良一 090-7810-3847 email: ryosai@s7.dion.ne.jp