

# インターバル速歩のススメ -筋力・体力アップに向けて-

健康づくりのためには、歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上(約8,000歩以上)行うことが推奨されています。※一方で近年の研究では、ウォーキングだけでは、筋力・持久力の向上が見込めないことが分かってきたそうです。そこで、開発されたのが“インターバル速歩”です。

※参考文献:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

本日の講師 管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士・NRサプリメントアドバイザー 原 直子(はらなおこ)

2002年4月株式会社グリーンハウス入社。受託先企業の社員食堂にて管理栄養士として食事提供に従事。その後、大学体育学部の学生寮食堂にて、約30種目の競技選手に向けた食事提供に約4年間携わる。2009年より現職。現在の業務は、B&I(ビジネス&インダストリー)部門の統一メニューの企画・作成、お客様へ発信する健康情報の監修やセミナー実施、研修企画運営、社内栄養士職の高度化研究室等。



## インターバル速歩とは

筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング方法で1日トータル15分という手軽さも長く続けることができるポイント。体力のない高齢者や、忙しくて時間がとれないという人にもぴったりのトレーニング方法です。※信州大学特認教授能勢博先生が提唱

### 歩き方の基本

#### 目線

25メートル先のやや斜め下を見る

#### 肘

肘は90度に曲げるくらい。意識して引く

#### 歩幅

大股で



#### 上体

肩の力を抜いてリラックス

#### 姿勢

背筋を伸ばして胸を張る

#### 足

着地はつま先を上げて踵から、蹴る方は足の指で地面を押す

#### 注意点

- インターバル速歩の前後にストレッチを行いましょう
- 服装は軽い運動ができる程度のもの、靴は底がやわらかく、曲がりやすいもので、踵にクッション性があるものを選びましょう
- 水分補給も忘れずに

「さっさか歩き」速さは、ややキツイと感じるくらい

各自の最大速歩の70%を目安にしています。普通に歩いていて、とってもラク・ラク・ややキツイ・キツイの段階に分けると、ややキツイとキツイの中間ぐらいが、最大速歩70%の目安です。

## インターバル速歩の効果

インターバル速歩を行うことによる、さまざまな効果が報告されています。



参照元:NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)

「インターバル速歩」は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ

社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

[www.axa.co.jp/](http://www.axa.co.jp/)