

10歳若返るインターバル速歩とは！？

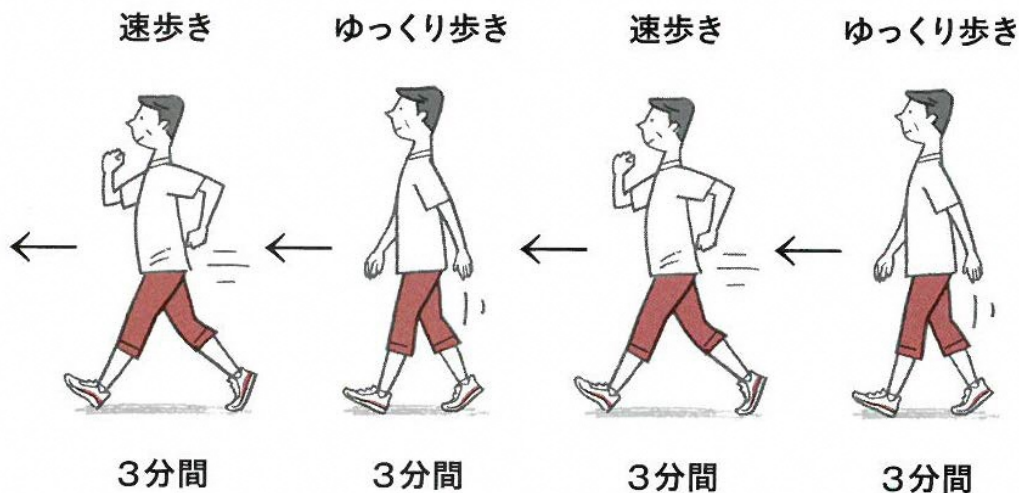
『10歳若返る インターバル速歩』とは？



QRコード



インターバル速歩とは？



飽きずに続けられる！

速歩 ($\geq 70\% \text{Vo}_{2\text{peak}}$) と暖歩 (40%) の繰り返し

1日30分、週4回、5ヶ月間実践

(速歩時間の目標： ≥ 60 分/週)

3分を超えると飽きる！(能勢博説)



写真：<https://www.tbsradio.jp/80692> より

イラスト 能勢 博：寝たきりがいやならこのウォーキングに変えなさい、朝日新聞社、2015. より



インターバル速歩のポイント

ポイント5つ；



×
5セット
×
週4回

ポイント1

「ゆっくり歩き」と「速歩き」を
3分間交互に行う

「ゆっくり歩き」と「速歩き」を交互に行
うことで、しんどくなく、また飽きずに
ウォーキングを続けられます。

ポイント2

1日30分、
週4回を目標にする

「ゆっくり歩き」+「速歩き」のインター
バル速歩を1週間に合計120分以上行
うことで、筋力がアップします。



ポイント3

背筋を伸ばして、
少し大きめの歩幅で歩く

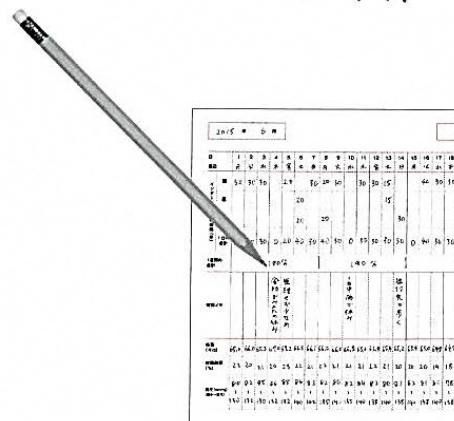
大腿で歩くことで多くの筋肉を鍛えら
れ、さらに糖質や脂肪を最大限燃焼さ
せることができます。



ポイント4

ウォーキング後には
牛乳を飲む

インターバル速歩の後、30分以内に
牛乳を飲めば、運動で傷んだ筋肉の
修復効果が高まり、結果として筋肉量
が増加します。



ポイント5

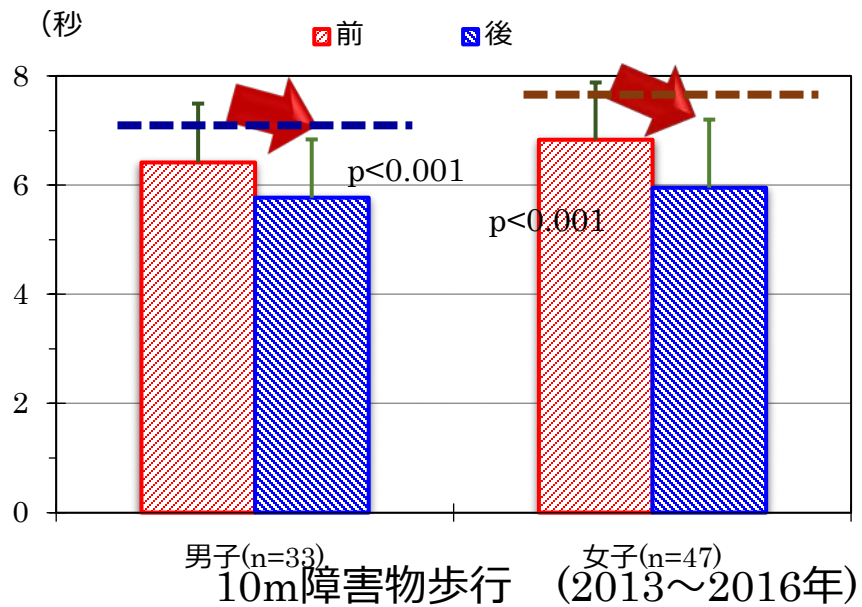
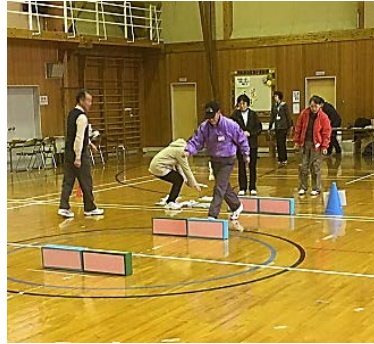
毎日記録をつける

「努力は報われる」ことを目に見える形
で残していくことで、頑張って続けよう
という気力がわきます。

能勢 博：寝たきりがいやならこのウォー
キングに変えなさい、朝日新聞社、2015. より

実践効果：南丹市「しっかりウォーキング教室」

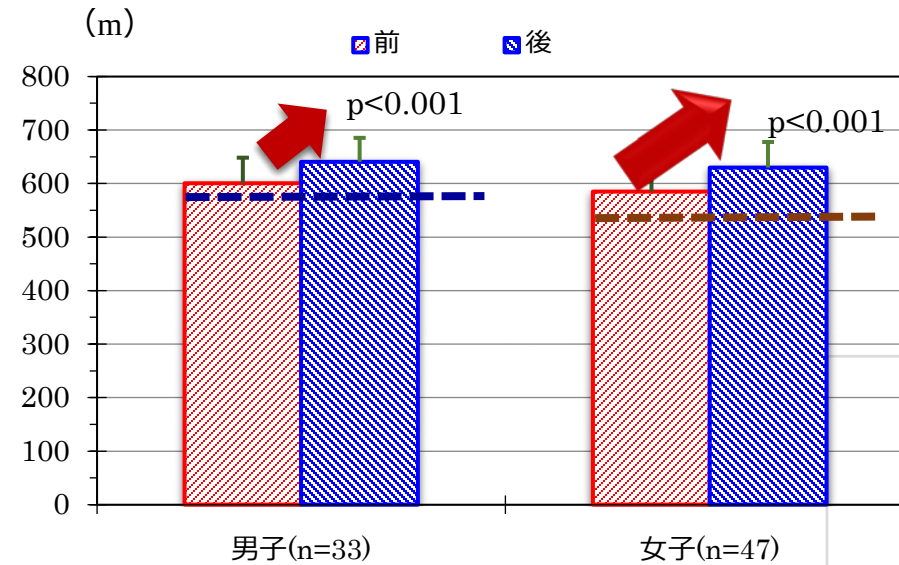
10m障害物歩行



平均：男性70～74歳 6.8秒、女性65～69歳 7.4秒

4ヶ月間で、タイムが向上。脚筋力が増加。
サルコペニアの予防！

6分間歩行



6分間歩行 (2013～2016年)
平均：男性70～74歳 582m、女性65～69歳 555m

4ヶ月間で、全身持久能力・有酸素能力（呼吸・循環器系）が向上！