

# インターバル速歩について

## インターバル速歩とは

インターバル速歩は、信州大学大学院医学系研究科の能勢博教授が勧める、「ややきつめの早めの歩き」と「リラックスした通常の歩き」を交互に繰り返す運動法で、単なる歩行よりもメリハリ（強弱）をつけることで、体により負荷をかけ、筋力や持久力を高め、代謝を促すことで、運動中の熱量の消費が増加することができます。当院では、この運動は、熱の産出力、循環力を高めることができると考えています。誰でも、無理なくできる手軽な運動法です。

## 準備

ある程度長く歩行ができる服装に着替え、運動シューズに履き替えます。秒針のついた時計を用意します。

## やり方

1. 軽く準備体操をします。
2. 最初にリラックスした通常の歩行を3分行います。
3. 次に、ややきつめの早歩きを3分行います。
4. 次に、呼吸を整えながら、リラックスした通常の歩行を3分行います。
5. 3と4を1セットとして、3回行います。
6. 最後に軽く整理体操をします。
7. 水分（牛乳でも可）を補給します

ややきつめの早歩きの目安は、各自の歩く最大速歩の70%ぐらいの速度です。リラックスした通常の歩きの目安は、各自の最大速歩の40%ぐらいの速度です。歩行の時間はあくまでも目安です。3分がきつい方は、2分でもよいですし、体力にある方は、5分にして4回以上行ってもかまいません。最初にややきつめの早歩きから始めてもかまいません。最低15分、慣れれば30分以上週4回行ってください。5か月続けると効果が現れます。

## 歩行の際の注意点

1. 背筋をまっすぐ伸ばします。
2. 踵から着地します。
3. 早歩きは腕を前後に大きく振ります。その時に後ろに引くことを意識します。
4. 早歩きは、歩幅を大きく、大股で歩くようにします。