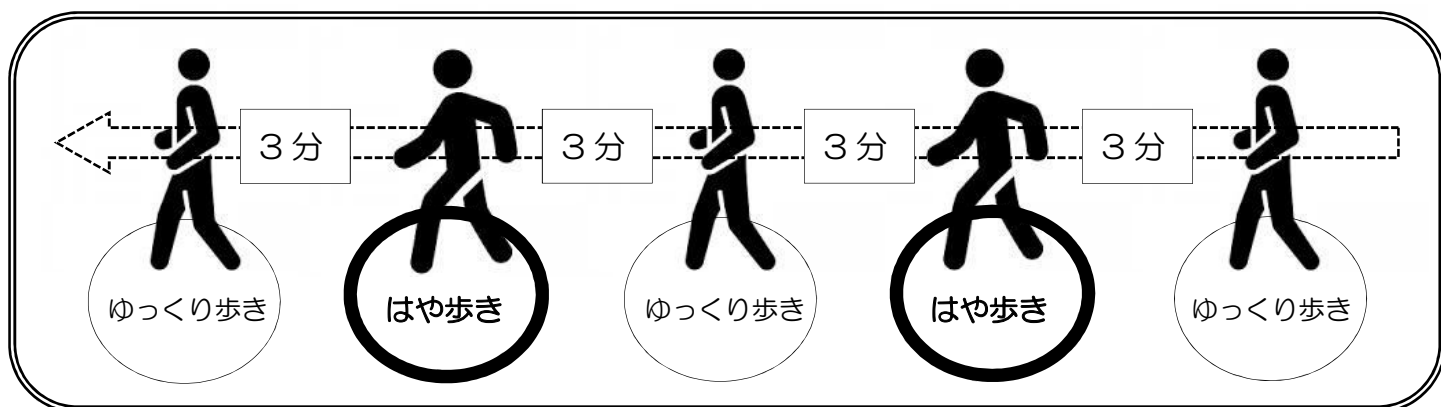


インターバル速歩で 10歳若返ろう！

インターバル速歩とは？

- 「はや歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング法！
- 1日に「はや歩き」を15分、週4日以上を目安に！
- 大股歩きをすることで、正しい姿勢をキープ！



歩いた後30分以内に

コップ1杯の牛乳摂取で

筋力アップ・熱中症予防に効果的！



阪南市立保健センター TEL472-2800

阪南市健康事業準備室 TEL471-5678 (内線 2470)

インターバル速歩の歩き方

個人差はあるけれど、1分間に約140歩前後のペースが目

視線は、25m先のやや斜め下を見

肘は、90度に曲げるくらい。意識して引



上体は、肩の力を抜いてリラックス。

姿勢は、背筋を伸ばして胸を張る。

歩幅は普段歩きより大きめで。

- ・いつもより歩く速度がやや速い
- ・サッ、サッ、サッ、サッというリズムカルな足の運び
- ・3分歩くとちょっと息がはずむけれど、笑顔は保てる
- ・5~10分歩くと、少し汗ばんでくる
- ・10~20分くらい歩くと、すねに軽い筋肉痛を感じる

インターバル速歩の効果

- 生活習慣病の数値が改善する
血圧、空腹時血糖、BMI、中性脂肪、HDL コレステロールが改善
- 筋肉率・骨密度がアップする
- 見た目がカッコ良くなる
- 気持ちが晴れやかになる
- 認知症、うつ病の予防・改善につながる
- 歩いた後の牛乳摂取で熱中症予防にも効果がある

インターバル速歩の効果を確認するために

- 保健センターや医療機関で特定健診等の健診を受ける
- 阪南まもる館で筋肉率を測定する

