

インターバル速歩とは？

～「歩き方を変える」だけで 10 歳若返る！～

携帯型カロリー計（熟大メイト）を装着し

早歩き 3 分、ゆっくり歩き 3 分を交互に繰り返すウォーキング法です

POINT1
科学的根拠に基づいた指導

POINT2
生活習慣病を予防・改善

POINT3
体力にあわせて効果的に



携帯型カロリー計（熟大メイト） イメージ

健康増進に効果的といわれるウォーキング。しかし近年の研究で、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わかってきました。そこで開発されたのが『インターバル速歩』です。インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「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法。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」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。また1日トータル15分という手軽さも長く続けることが出来るポイント。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。

生活習慣病 予防

下肢筋力の 向上

熱中症 予防

キーワードでみる インターバル速歩の効果

これを 5 か月継続すると体力の向上、生活習慣病の改善が良好になることが実証されています。各自の歩行記録が装着する「熟大メイト」から関係機関に送られ、数値の変化やアドバイスを受けることができます。

