

# インターバル速歩



「インターバル速歩」とは、

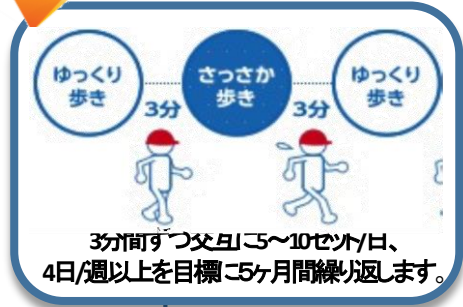
信州大学の能勢博教授が推奨している今話題の健康法です。

NHKの「ためしてガッテン」や「あさイチ」でも取り上げられました。

3分置きに早歩きと普通歩きを交互に行う足腰の筋トレで、ダイエットはもちろん免疫力アップにも効果があります。

日本で長寿の県として近年有名な長野県の松本市で、実際に中高年の方々がこなって結果を証明しています。

あなたも、プロのウォーキング指導をもとに、実践してみませんか？



## インターバル速歩とは

### ①「熟大メイト」を装着してウォーキング

携帯型カロリー計「熟大メイト」を装着すると、個人の最大体力の測定と、運動中のエネルギー消費量が測定できます。



### ②蓄積したデータをe-ヘルスプロモーションシステムで管理

遠隔型個別運動処方システム「e-ヘルスプロモーションシステム」とは、1か月に1回地域の会館等で測定会を開催し、熟大メイトに記憶された歩行記録をPC端末から信州大学のサーバーに転送するシステム

### ③健康データを管理分析、データもとにアドバイス

信州大学から歩行記録をもとにしたトレンドグラフが返信。  
このグラフに基づきトレーナー、栄養士、保健師が目標達成度を確認し、個別に運動指導を行います。



**20%の  
効果**

- ①体力が**20%**向上
- ②高血圧、高血糖、肥満が**20%**改善
- ③医療費が**20%**削減

## 第3期募集要項

募集人数：20名(先着順)

参加費：新規20,000円 継続18,000円(メイト使用代含む) 別途年間登録料1,500円

申込〆切：平成28年4月22日(金)

※裏面の申込用紙にご記入の上、FAXまたはメールにてお申込みください。

## 日程

- オリエンテーション** 4月24日(日)10:00～12:00  
(体力測定、メイト配布、ウォーキング指導)
- データ転送会** 5月15日(日)、6月12日(日)、7月10日(日)、8月21日(日)、9月11日(日)  
各10:00～12:00  
データ転送会では、毎回ウォーキング指導を行いません
- 体力測定** 10月9日(日) 10:00～12:00  
※毎回室内用の運動靴をお持ちください。

## 場所

田園調布小学校体育館 ※オリエンテーションのみ嶺町文化センター体育室

田園調布小学校：東急東横線・目黒線 田園調布駅下車 徒歩3分

嶺町文化センター：東急池上線 雪が谷大塚下車 西口より徒歩7分

又は田園調布駅下車 蒲田駅行きバスで 田園調布郵便局前下車

●申込み欄に必要事項を記入の上、FaxまたはE-Mailにてお申し込み下さい●

申込みは先着順とさせていただきます。  
定員に達した場合は、お断りさせて頂くこととなりますので、予めご了承ください。

## インターバル速歩第3期 申込書



平成28年 月 日

氏名	
ふりがな	
生年月日	昭和・平成 年 月 日
年齢	歳
性別	男性・女性
住所	〒
電話番号	自宅： 携帯：
Fax番号	
Eメールアドレス	
備考	<hr/> <hr/>