

「インターバル速歩」の「まがいもの」にご注意ください！

最近、「インターバル速歩」という名称を用いた、有料のセミナー、体験会、検定の実施のほか、健康機器の販売が行われていますが、NPO 法人・熟年体育大学リサーチセンター(JTRC) が養成する「IWT (Interval Walking Training) インストラクター」か、JTRC がそれに相当すると認定した者以外が実施する場合、JTRC が実施する「インターバル速歩」とは一切関係ありませんのでご注意ください。

### NPO 法人・熟年体育大学リサーチセンターの事業理念は？

少子高齢社会において、医療費抑制の観点から、治療から予防への医療体制の転換が急務です。その中でも運動処方最後の切札と注目されています。JTRC は科学的証拠に基づいた効果保証付きの運動処方である「インターバル速歩」を全国展開し、健康長寿社会構築のための新しい予防医療体制をめざします。

### 科学的証拠に基づいた運動処方とは？

JTRC は信州大学大学院医学系研究科と協力して、過去 10 年以上かけて、5 ヶ月間のインターバル速歩トレーニング効果について 6,400 名のデータベース、また、効果の個人差を説明する 2,400 名の遺伝子のデータベースを構築しました。それに基づいて、インターネットを用いた「遠隔型個別運動処方システム」を確立し、現在、「インターバル速歩」を全国に普及しています。

### IWT インストラクターとは？

JTRC が主催する「IWT インストラクター養成講座 (有料)」を受講し、事業理念を理解したと認定された方々です。同講座受講の希望の方は、本ホームページ [IWT インストラクター養成講座](#) をご覧ください。

### 何故、「まがいもの」を危惧するか？

「インターバル速歩」等は科学的根拠に基づく運動処方ですが、これは科学的にその効果が認められ保証されているものです。しかし、それは科学的に認められた正しい方法で実施された場合に限られます。「インターバル速歩」が単に特殊な「歩きかた」などという安易な見識のもと、利益追求のみのため誤った方法で実施した場合、その効果が得られなくなることが予想され、その結果これまで 10 年以上に亘り培ってきた「インターバル速歩」の評価が低下することを危惧しております。JTRC は「インターバル速歩」を全国に普及し、日本全国民の健康維持の一助となるために、日々、研究・活動をしてまいりました。

しかし、ネット社会におきましては、研究者の結果の表面のみを商業ベースに乗せ利益を図る企業等が多数存在し、誤った方法が蔓延し「まがいもの」が本物を駆逐し、遂には社会的に「インターバル速歩」が葬り去られる虞があります。

JTRC としましては、今後、国民の健康のため、「インターバル速歩」の名称を使用し何ら基本のない不健全な企業等に対しましては、断固たる法的措置を執ることも考えております。

### 商標の使用に対するガイドライン

「インターバル速歩」は J T R C の登録商標です。「インターバル速歩」をはじめとする JTRC の商標は JTRC の使用許可を得ることなく、第三者が誤認・混同を引き起こすような態様で使用することはできません。また、JTRC に不利益を及ぼす蓋然性の高い態様で使用することもできません。