



2010年11月24日

NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター (JTRC)

担当：源野 広和

## 「活動量計を用いた約4ヶ月間の速歩トレーニングモニター」へのご参加のお願い

### 1. 目的

熟年体育大学リサーチセンター（以下ではJTRCと記載）では、信州大学スポーツ医学分野が開発したトレーニング方法「インターバル速歩」を、熟年体育大学いきいき健康ひろばコースなどでスタッフが定期的に指導してまいりました。しかし、多忙を理由に、同コースへの参加を躊躇されている方が大勢おられます。そこで、本モニターは、個人が活動量計を使って、自由に約4ヶ月間の「インターバル速歩」を実施した時の課題をピックアップすることを目的とします。インターバル速歩とは、どういうものか、体験してみたい方のご参加をお待ちします。

### 2. 参加条件

以下の5条件を満たすことが、参加条件となります。

- 1) 現在、熟年体育大学事業に参加されていない方
- 2) 医師から運動を禁止されていない方
- 3) 年齢が50歳以上75歳未満の方（2011年1月1日時点）
- 4) 以下に示すスケジュールの全てに参加できると見込める方
- 5) 過去に「熟大メイト」を使用した経験がない方

メタボ  
解消  
体力  
増強

### 3. 謝礼

モニターが終了した時（5月18,19,21日のいずれか）に、謝金2万円（源泉徴収後手取1.8万円）をお支払いします。



活動量計のイメージ

### 4. 募集締切

2010年12月22日（水）17:00 締切

定員40名（男性20名、女20名）を超えた場合は抽選にします。

\* 実際に参加をお願いする方には、12月22～27日の間に当方からお電話しますので、そのお電話をもって参加確定となります。

### 5. 申込方法

JTRC 松本事業所（FAX：0263-24-3387）まで、別紙申込書をFAXしてください。

お問い合わせは、JTRC 松本事業所（TEL：0263-24-3386）まで。



## 6. スケジュール

### (1) 1月5日頃

活動量計、簡易取扱説明書、トレーニング方法説明文を、皆様に郵送します。

(注1) 郵送する活動量計はモニター機です。活動量計などの一式は、モニターが終了した時(5月18,19,21日のいずれか)にご返却いただきます。

### (2) 1月5~11日

活動量計の簡易取扱説明書を読んで、個人で体力測定を行っていただき、速歩の目標運動強度を活動量計に設定していただきます。その後、トレーニング方法説明文を読んで、個人でインターバル速歩を開始していただきます。

(注2) 1月11日までに、必ず、上記(特に個人による体力測定)をお願いします。

(注3) 活動量計の操作方法、及び、トレーニング方法は、容易に理解できるように記述してあります。

### (3) 1月12(水)、13(木)、16(日)のいずれかに、スタッフが指導して行う体力測定に参加

初期体力測定(スタッフが指導して実施:血液検査などを含む)を行います。この体力測定の主目的は、個人で実施された体力測定結果とスタッフが指導した体力測定結果の比較です。この体力測定の詳細は、別紙をご参照ください。

### (4) 1月18日頃

皆様を、個人でトレーニングを行う群「個人トレ群」と、スタッフが指導してトレーニングを行う群「人的介入群」に分類します。「人的介入群」になった方には、お電話でご連絡し、その後は約2週間に1回の人的指導を受けていただきます。「個人トレ群」になった方は、ご連絡しませんので、個人によるトレーニングを継続してください。

(注4) 「人的介入群」への人的指導は毎週木曜もしくは毎週土曜の午前9~12時に、JTRC 松本事業所(TEL:0263-24-3386)で行いますので、約2週間に1回のペースでおこし下さい。JTRC 松本事業所は、ゆめひろば庄内(〒390-0827 松本市出川 1-5-9 専用駐車場あり)の2階です。1回あたりの人的指導は10分程度ですが、混雑状況によりお待ちいただく可能性があります。

### (5) 5月10日頃

アンケート(機器操作性や継続状況の確認が主)を、全員に郵送させていただきます。

### (6) 5月18(水)、19(木)、21(土)のいずれかに、スタッフが指導して行う体力測定に参加

終了時体力測定を実施します。初期体力測定と同じ内容です。

この時に、アンケートと活動量計等一式を回収するとともに、謝礼をお支払いします。