

ご存知でしたか?
ウォーキングの
新常識

ウォーキング1日1万歩、 実はそれほど効果がない!?

体の老化をくい止め、目指せ! 10歳若返り 本当に効果が実感できる「インターバル速歩」

健康のために、日本人の多くが取り組んでいるウォーキングですが、これまで「効果をだすには1日1万歩が目安」とか「毎日歩くことが必要」などと言われてきました。ところが、最近の科学で本当に健康にいいウォーキング方法が開発・実証されたのです。それは「歩数」や「頻度」ではなく「歩き方」にポイントがあったのです。

本セミナーでは、「インターバル速歩」の生みの親である信州大学大学院 医学系研究科 特任教授 能勢 博先生をお招きし、第1部『10歳若返り!「インターバル速歩」』では、「歩き方」を工夫することで実証された効果についてお話をさせていただきます。第2部実技「Let's インターバル速歩」では、実際の「歩き方」について実技と動画上映で、皆さんに楽しく学んでいただきます。

1 認知機能が最大**34%**改善!

2 筋肉&持久力が**10~17%**向上!

3 高血圧など生活習慣病のリスクが**20%**改善!

4 ひざ・腰・肩の痛みが改善!

10,000人
の医学データで実証!

健康に効果抜群
の「歩き方」

5 骨粗しょう症の予防&改善!

6 うつ病や睡眠の質が改善!

7 体重や体脂肪が減り美肌効果も!

※「ウォーキングの科学 10歳若返り、本当に効果的な歩き方」著者 能勢 博(BLUE BACKS)より

日時

令和5年10月28日(土)

PM1:00開場 PM1:30開演 PM4:00閉演

※お申し込み方法は裏面にあります。

会場

STVホール

札幌市中央区北1条西8丁目

300名様
入場無料

第1部 基調講演 [50分]

10歳若返り!「インターバル速歩」 —その背景と効果のエビデンス—



信州大学大学院 医学系研究科
特任教授 医学博士
のせ ひろし
能勢 博氏

プロフィール 京都府立医科大学助手、米国イェール大学医学部博士研究員、信州大学医学部教授を経て現在同大学特任教授。ウォーキング研究を続け20余年。約10,000人に、ウォーキングの常識を変えたいと言われる「インターバル速歩」を指導。「ためてガッテン」「あさイチ」「今日の健康」などテレビ出演も多数。著書に「ウォーキングの科学(講談社)」などがある。

第2部 実技 [45分]

「Let's インターバル速歩」

インターバル速歩の歩き方を**実演と動画上映**でわかりやすく解説! どうぞご期待ください!



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
健康推進コーディネータ
信州大学スポーツ医学教室 助教
医学博士(信州大学大学院医学研究科)
もりかわ まゆこ
森川 真悠子氏



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
健康推進コーディネータ
ふりはた まゆか
降幡 真由佳氏



STVラジオ「工藤じゅんきの十人十色」
パーソナリティ
内山よしこ

司会進行 STVラジオ「リクエストプラザ」
月・火曜パーソナリティ

奈良まなみ



主催



一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6番6号

後援: (一社)北海道薬剤師会

共催: STVラジオ

お問い合わせ先 STVラジオ TEL:011-272-8345 (平日10:00~17:00)