

いつまでも自分の足で歩くために。  
さあ始めよう! 週60分の速歩生活!

# 安曇野市 インターバル速歩講座 令和元年度 受講生募集!

▲ 熟大メイト



- ・最近、すぐ疲れる! 体が重い! ・血圧が気になりだした! ・風邪などひきやすく、治りにくい!
- ・姿勢が悪くなった! ・運動が長続きしない! そんな方に必見。週60分の速歩生活を始めよう!

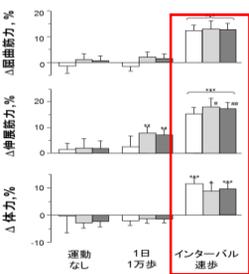
## ! インターバル速歩のポイント

- 自分の体力にあった速歩き。
- ゆっくり歩き(3分)・速歩き(3分)を交互に5セット。
- 1日速歩き15分×4日で週60分以上の速歩が目標。

## ! 講座の内容

- 体力測定**: 体力測定を 6月・11月に実施します。
  - ・個人の体力に合わせた速歩レベルを熟大メイトに設定します。
- インターバル速歩トレーニング**
  - ・熟大メイト(活動量計)を1人に1台お貸しします。
  - ・ご自分のペースで1日30分、週4日を目標に実施してください。
- 月2回の合同トレーニング&運動相談(データ転送)**
  - ・月1回、熟大メイトに蓄積された日頃のトレーニングデータを転送&印刷して返却します。
  - ・転送日は、筋トレ&ストレッチで膝・腰の強化、ウォーキング姿勢の見直しを行います。

## ! インターバル速歩の5カ月間の効果



▶ インターバル速歩群では、膝を伸ばす力(伸張筋力)が13%、膝を曲げる力(屈曲筋力)が17%増加し、体力(持久力)も10%増加しました。一方、1日1万歩では、これらの効果は得られませんでした。

Nemoto et al., 2007

- ★ **対象者** 40歳以上 (令和元年5月1日現在) の市内在住者
- ★ **参加費** 9,250円 (参加費2,600円、保険料650円、血液検査代3,000円×2回)
- ★ **定員** 40人 (申し込み多数の場合は抽選)
- ★ **場所** 堀金総合体育館



## 【年間スケジュール】

回	日にち	曜日	開催時間	内容
1	6月13日	木	9:00~11:30	開講式、体力測定、血液検査、熟大メイト貸与
2	6月27日	木	9:30~11:30	ケガをしないための姿勢、歩き方 講座
3	7月11日	木	9:30~11:30	合同トレーニング&データ転送・運動相談
4	7月25日	木	9:30~11:30	足腰の強化運動「筋トレ&ストレッチ」
5	8月8日	木	9:30~11:30	合同トレーニング&データ転送・運動相談
6	8月22日	木	9:30~11:30	脳トレ・レクリエーション
7	9月12日	木	9:30~11:30	合同トレーニング&データ転送・運動相談
8	9月26日	木	9:30~11:30	ニュースポーツ「楽しく体を動かそう」
9	10月3日	木	9:30~11:30	合同トレーニング&データ転送・運動相談
10	10月17日	木	9:30~11:30	安曇野ウォーキング
11	11月7日	木	9:30~11:30	合同トレーニング&データ転送・運動相談
12	11月14日	木	9:00~11:30	体力測定、血液検査
13	12月5日	木	9:30~11:30	閉講式 (成果報告会、個人成果まとめ返却)

## 募集期間

5月24日(金)  
~5月31日(金)

まで

## 問い合わせ

安曇野市教育委員会  
生涯学習課

電話: 71-2467

【電話対応時間】

平日午前9時から午後5時まで