

# 10歳若返る!「インターバル速歩」

開発者が本当に効果的な歩き方を教えます

アルピコグループ100周年特別企画

5つ星の宿★★★★★ 観光経済新聞社認定® 日本ホテル・旅館100選

憧れの5つ星の宿「美ヶ原温泉 翔峰」に泊まる

## ヘルスツーツリズム

※ヘルスツーツリズムとは、科学的根拠に基づく健康回復や維持、増進につながる観光のことです。

2020.11.30 Mon ▶ 12.2 Wed

### 特別講師

ますき しずえ  
増木静江さん

信州大学 大学院医学系研究科 スポーツ医科学講座 教授。医学博士。信州大学大学院医学研究科修了。米国Mayo Clinic博士研究員などを経て、2018年より現職。過去15年以上、8,700名の中高齢者を対象に、インターバル速歩の体力向上・生活習慣病予防効果を実証してきた。



### 健康効果が期待される「インターバル速歩とは？」

インターバル速歩とは、個人の体力に合わせて「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング方法です。シンプルな方法で、ジムの筋トレと同じ効果、生活習慣病予防効果があることが明らかになっています。



とは?

JTRCとは、NPO法人 熟年体育大学リサーチセンターの略で、健康づくりを学術面や人材育成などで支援する機関です。「信州大学」、「松本市」、「民間企業」そして「市民」が協力してスタートしました。中高年が生きがいを持ち、楽しく毎日を健康におくることができる地域コミュニティの形成を目指し、熟年世代への健康指導事業、健康増進活動等を推進しています。

### 1日目

- 14:30 チェックイン
- 15:00 【ヘルスツーツリズム開講】
  - 基礎体力測定など
  - 歩行指導
  - 入浴指導
- 17:00 入浴など自由時間



国民保養温泉地に選ばれた上質な温泉をお楽しみいただけます

展望風呂「美しい湯」  
※男女入替制となります

- 18:00 増木教授講演「10歳若返る!「インターバル速歩」-その背景と効果のエビデンス-」
- 19:00 食事 講師、インストラクターとの懇親



メイン料理は、海鮮二段蒸籠むしと信州アルプス牛の信州味噌仕立て鍋!

### 2日目

- 7:00 朝食
- 9:00 バス移動(約40分:安曇野市穂高神社へ)
- 9:45 【ヘルスツーツリズム2日目スタート】
  - 準備運動
  - インターバル速歩体験
  - 〈体力別コースウォーキング〉
- 10:00 穂高神社〜東光寺〜早春風歌碑〜大王わさび農場



松本山雅FC  
ホームタウン担当  
片山真人さんも参加!

※雨天時は体育館にてウォーキングサッカーとなります

- 12:00 昼食 (大王わさび農場内レストラン)

### 買い物など自由時間

※地域共通クーポンは施設内で使用可能。  
※紙クーポンのみ。電子クーポンは不可。

- 13:00 MY箸作り体験(約60分) & 農場散策ツアー(ガイド付)

※昼食代・MY箸作り体験代は宿泊費用に含まれます。  
※売店利用等のご利用分は各個人会計でお願いします。

- 14:30 バス移動(約30分)
- 15:00 入浴など自由時間

### 【ヘルスツーツリズム修了会】

- ウォーキングフィードバック
- 修了証/受講証明証の発行

- 18:00 食事 講師、インストラクターとの懇親



メイン料理は、鮑香草焼きエスカルゴ風と銷鮎茸田菜特製胡麻酢だれで楽しむ信州牛しゃぶしゃぶ!

### 3日目

- 7:00 朝食
- 10:00 チェックアウト

インターバル速歩を使ったコースをご提案!!

「松本街なかを歩こうMAP」プレゼント

### 【注意事項】

※タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。※オリジナルスポーツマスクを1人1枚プレゼント。※参加の際は、必ずマスク、スポーツマスクの着用をお願いいたします。※参加費用には、イベント保険料金も含まれております。※2日目雨がの場合は、松本山雅FCのインストラクターと体育館でウォーキングサッカーとなります。※動きやすい服装でご参加下さい。※宿内にランドリールームはございません。※スポーツシューズをご持参下さい。

宿泊料金

最大 **55%** お得!!

GOTO<sup>TM</sup> トラベル キャンペーン対象施設

GoToトラベルキャンペーン割引 翔峰特別割引  
最大 **35%OFF + 5%OFF**

さらに! 地域共通クーポンで **15%**

※地域共通クーポンは館内のご利用分(夕食時飲料・売店等)にご利用可能。

参加・宿泊費用

【西の館スタンダード和室】  
お一人様2泊3日 (朝食2食・昼食1食・夕食2食) **55,300円** (税込) **22,120円** お得!!

GoToトラベル キャンペーン割引 翔峰特別割引  
**19,355円** (税込) + **2,765円** (税込) = **33,180円** (税込)

※1名様利用の場合、追加室料11,000円(税込)/1泊

GoToトラベル キャンペーン割引 翔峰特別割引  
**27,055円** (税込) + **3,865円** (税込) = **46,380円** (税込)

ご予約は、11月26日(木)14:00まで!

ご予約・お問い合わせ(受付時間 8:00~19:00)

TEL.0263-38-7755 募集定員30名様 最小催行人数:10名様

※ご予約時に、お名前、生年月日、性別を確認させていただきます。※個人情報につきましては、厳重に管理を行っております。法令等に基づき正規の手続きによって司法審査機関により開示要求が行われた場合を除き、第三者に開示もしくは、提供することはありません。

