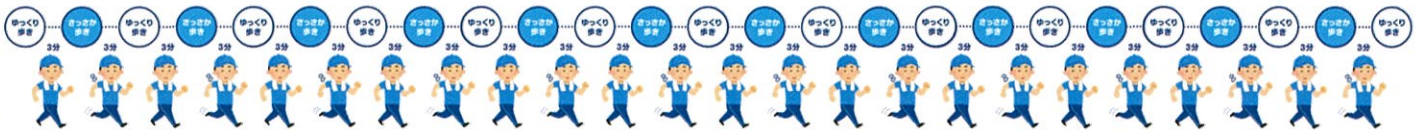


無料!

インターバル速歩 健康サポートMOVIE

インターバル速歩の効果や歩き方について解説した動画を紹介しています。
体力をつけたい方!ウォーキングに興味のある方!
ぜひ、動画を参考に始めてみませんか?



講座

インターバル速歩を始めよう!
インターバル速歩は、信州大学で開発された科学的根拠に基づく運動処方です。

講座

インターバル速歩の効果1-3
インターバル速歩の体力向上と生活習慣病改善効果・乳製品摂取の併用効果など

体験談

トレーニング体験談
インターバル速歩トレーニングを実践&継続している方々の体験談です。

Q&A

開発者 能勢先生に質問!
何時ごろに運動するのがいい?
速歩きだけでもいい?

実技

インターバル速歩の方法
実際に身体を動かして歩いてみましょう!

実技

点数	秒
1	0~6
2	7~11
3	12~16
4	17~19
5	20

簡単体力チェック
5段階評価の「5」を目指してチャレンジしてみましょう!

実技

足のトレーニング
5回 行う

ストレッチ筋トレ

その他

- ・体力測定の方法
- ・ストレッチ
- ・アプリについて
- ・血圧のお話
- ・食事と運動のお話 など

動画閲覧はこちら