

10歳 若返るウォーキング!

5月スタート!

インターバル速歩講座 参加者募集

※ 信州大学医学部、熟年体育大学リサーチセンターとの連携事業です。

インターバル速歩とは?

「ゆっくり歩き」と「^{はやある}速歩き」を3分ずつ交互にくり返すウォーキングです。

「ややきつい運動」を交互に取り入れることで、通常のウォーキングより効率的に健康効果を得られることが実証されています。

「毎日1万歩」歩かなくても、1回30分を週4日、土日だけ1時間など、自分の体力や生活に合ったペースで継続できます。

「これから運動を始めてみたい方」、「ウォーキングをしているけれどなかなか効果が実感できない方」、「仕事をしながら運動したい方」にもおすすめです!



ゆっくり歩き
(3分)



速歩き
(3分)



ゆっくり歩き
(3分)



速歩き
(3分)



ゆっくり歩き
(3分)

インターバル速歩のメリット

- 普通のウォーキングより 短時間 で、下肢筋力と持久力 が向上、疲れにくいカラダに!
- 体脂肪率・血圧・血糖値・中性脂肪・コレステロール など、検査結果の改善が期待できる!
- 好きな時間・場所でできる ので、自分のペース・生活リズムに合わせられる!

生活にインターバル速歩を取り入れ、10年後も「元気に動ける自分」を目指しましょう!



講座参加中は、専用歩数計を貸し出します

- 自分の体力に合った歩行速度を設定することができる
- 自分の目標速度に達すると、祝福音♪で知らせてくれる
- 3分ごとに間隔音が鳴るため、ゆっくり歩きと速歩きの切り替えがしやすい
- 運動量や消費カロリーを正確に測定できる
- 測定結果をサーバーに転送すると、月毎の結果表がもらえる

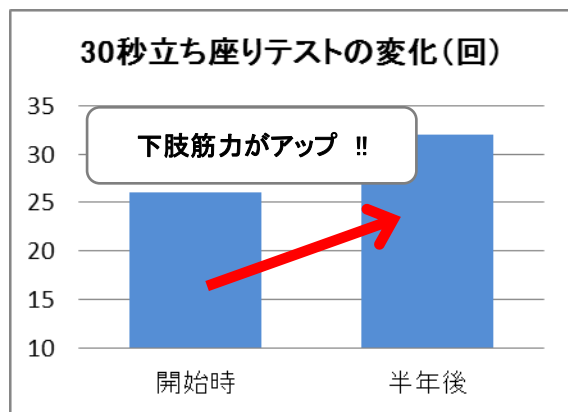
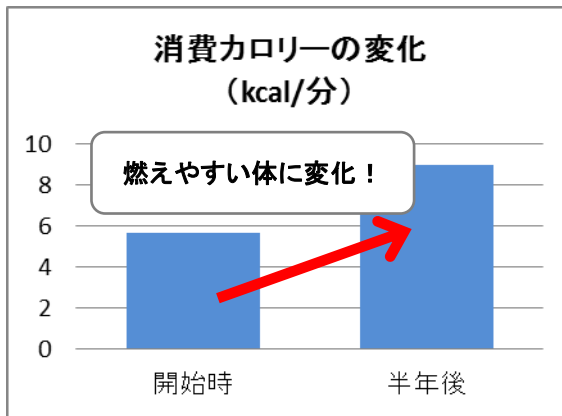
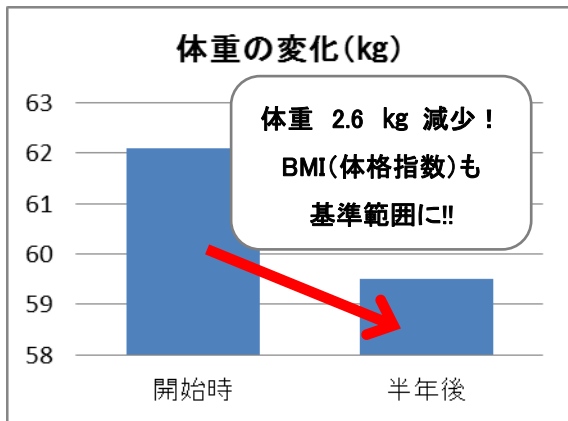
専用歩数計 →
(熟大メイト)



※裏面に、講座に参加した方の「インターバル速歩」の効果の一部を紹介しています!

講座に参加した方の変化

半年間インターバル速歩を実践した結果です (60代・女性)



やって実感!この効果!!

他にも、
「階段の上り下りが楽になった」
「太ももに筋肉がついた」
「寝つきがよくなった」
などの感想をいただいています。



平成30年度 インターバル速歩講座のご案内

(上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業)



講座のながれ

5月22日(火)

歩き方講習

6月1日(金)

6月7日(木)

体力測定

約6か月間、各自で
インターバル速歩

11月2日(金)

11月5日(月)

体力測定

12月5日(水)

結果報告会

～ 上記のほか、ウォーキングや食事に関する講座も行います ～

日時・会場

※場所はひとまちげんき・健康プラザうえだです。(①②以降の日程・会場は改めて通知)

① 歩き方講習

5月22日(火) 午前10時～11時30分

② 体力測定

A: 6月1日(金) 午前9時30分～11時30分

B: 6月7日(木) 午後1時30分～3時30分

←A・B いずれかに必ず御参加ください

対象

20歳から74歳までの上田市民

(インターバル速歩講座を受講したことのない方。体験講習会を除く)

【申込み・問合せ】

定員

先着20人

上田市健康推進課

参加費

3,000円(専用歩数計貸出料)

電話 28-7123

申込み方法

5月10日(木)から5月16日(水)までに 電話で健康推進課へお申込みください。