

## インターバル速歩のススメ

ーインターバル速歩で肥満解消、筋力アップ、血圧低下ー

インターバル速歩とは、ややきつと感じるくらいの「早歩き」と「ゆっくり歩き」を

3分間ずつ交互に繰り返すウォーキングのことです。

インターバル速歩を1日30分間、週4日で120分間が目安です。

早歩きがきつければ1～2分間でも構いません。

### インターバル速歩のやり方

- ① 3分間、ゆっくり歩く
- ② 次の3分は足を大きく開き、「軽く息が弾むくらい」の速さで歩く
- ③ ①のスピードと②の早歩きを3分間ずつ交互に繰り返す



### 1日30分、週に4日を目標に！

- インターバル速歩を1日30分(運動効果が高くなるため)
  - ゆっくり歩き(3分)+早歩き(3分)を1セットとして考えて、5セットを目標に始めましょう。
- ※速歩き：軽く息が弾むくらい    ゆっくり歩き：会話や鼻歌ができる程度  
 ※インターバル速歩に初めて挑戦するときは、自分のペースがつかめるようになるまで無理は禁物です。  
 慣れるまでは2分ずつのインターバル速歩から始めても大丈夫です。

### 「インターバル速歩」の主な効果

インターバル速歩を続けることで、肥満解消や筋力アップ、5カ月続けると高血圧、高血糖、肥満の症状が20%改善するといった変化がデータで報告されています。

### ポイント

- 正しい姿勢で歩きましょう
- 胸を張ってしっかりと大腿で歩く事を意識しましょう



### 注意点

持病がある人は医師に相談しましょう・運動前には十分にストレッチをしましょう  
 動きやすい服装や靴で行いましょう

