



インターバル速歩

信州大学大学院
医学系研究科スポーツ医科学講座

能勢博 教授

HIROSHI NOSE

長野県では、現在、県民一人ひとりが主役の健康づくり県民運動「信州ACE (エース) プロジェクト」を推進中。新連載「信州健康長寿のヒ・ミ・ツ」では、さまざまな分野で活躍中の皆さんが、信州の健康長寿について語ります。

第1回は、インターバル速歩の研究・普及に取り組んでおられる信州大学大学院教授の能勢博さん。運動のメリットや長く続けるコツをお伺いしました。

老化のスピードを遅らせて健康長寿に

人間は30歳をピークに筋力と持久力が衰え始めるとされています。普通に生活していても寝たきりになってしまうことだってあり得ます。ですが、日頃から運動を意識することで老化のスピードは遅らせることができるのです。

私は、松本市の健康増進事業の一環として、約20年間、中高年の方々を対象とした健康スポーツ教室に関わってきました。筋力と持久力を、できるだけ簡単な方法で、かつ、お金や時間をかけずに鍛えるにはどうしたらよいかということで試行錯誤を重ね、考案したのがインターバル速歩です。

「インターバル速歩」のカラクリ

「インターバル速歩」をひとことと言うと、速歩きとゆっくり歩きを交互に3分ずつ行う運動です。「えっ、それだけ?」と思われるかもしれませんが、本当にこれだけ。でも、それで筋力と持久力を同時に鍛えることができるんです。

ポイントは、3分間の速歩きの部分で、「ややきつい」と感じる速さで大股で歩くこと。大股の速歩きには、スクワットなどの筋力トレーニングと同等の運動効果があるのです。そして、速

歩きだけでは体力的にもちませんから、ゆっくり歩きを組み合わせます。苦しくて運動時間そのものが短くなってしまったりは持久力アップにつながらないからです。

三日坊主にならないために

ウォーキングを始めてみたけれど、途中で挫折してしまったという経験を持つ方もいらっしゃるでしょう。運動を長く続けるためのコツは3つ。記録する、ライバルを見つける、結果を見せる。過去の自分と比べて成長を確認し、競争意識を持って頑張る、そして仲間を見つけて経過を確認しあうことです。

年を重ねても若々しく、健康長寿でいられるチャンスは誰にでもあるわけですから、ぜひ多くの皆さんに実践してほしいですね。

「インターバル速歩」基本の歩き方

- ①「速歩き」3分間
ややきついと感じるペースとは、歩いていて息が上がってくるぐらいの速度。
- ②「ゆっくり歩き」3分間
速歩きで上がった息を整えるようにゆったりと歩く。
- ③①と②を1日5セット行い、週4回以上行う。1週間の合計で120分以上確保できればOKです。



インターバル速歩

(①大股で、②背筋を伸ばして、③腕は後ろにしっかり振る)

熟年体育大学リサーチセンターのホームページで動画をチェック! >>

信州ACE (エース) プロジェクトとは

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat (健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

信州ACE (エース) プロジェクトのホームページ >>

ACEを実践しよう!

【信州ACEプロジェクト】

#1

「長寿をおすそわけ」 長野県長寿食堂 のご紹介

長寿日本一を支える「信州の食文化」を体験することをコンセプトに、長野駅ビル「MIDORI長野」内に、3月7日に「長野県長寿食堂」が新装オープンしました。

長野県栄養士会が健康づくりのために推奨する「栄養士会メニュー」と料理研究家横山タカ子さん監修の「二十四節気メニュー」に加え、新鮮な野菜のピュッフェも大好評です。



長野県長寿食堂のフェイスブックはこちら >>