

健康づくりを

第 20 回

インターバル速歩で活動量を増やす



山本 絵莉
本会保健師

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

表 インターバル速歩の実施方法

1. 視線は約25メートル先を見て背筋を伸ばした姿勢を保つ。
2. 足はできるだけ大腿を意識して踏み出し、かかとから着地する。ひじは90度に曲げて腕を前後に大きく振る。
3. 速歩のスピードは「ややきつい」と感じる程度で行う。
4. 3分間の「速歩(さっさか歩き)」と3分間の「ゆっくり歩き」を1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標にする。

★ウォーキングを続けてみて感じたこと

本コラム2024年秋号の「公園や名所をめぐるリフレッシュウォーキングをしてみませんか?」では、私のウォーキングへの取り組みをご紹介します。ウォーキングを続ける中で、より効果的に活動量を増やしたいと考え、「インターバル速歩」に取り組みむようになりました。

★インターバル速歩とは

インターバル速歩とは「速歩(さっさか歩き)」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。

体力の向上はもちろん、睡眠の質の

改善、生活習慣病の改善、気分障害の改善などのさまざまな効果があるといわれています。

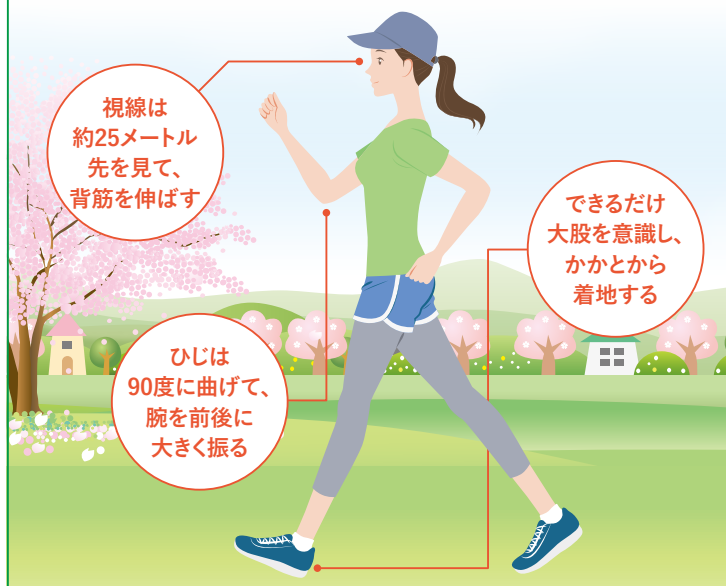
インターバル速歩の方法は簡単です。表にご紹介いたします。

1日の速歩の合計が15分になればよいので、朝・昼・夜とこまめに分けて実施しても効果があります。1週間で速歩を60分以上、5カ月間続けることを目標とするため、平日に時間がない場合は土曜日に速歩30分、日曜日に速歩30分を行ってもよいとされます。

★取り組んでみての変化

私は、ウェアラブル端末のタイマー機能や、3分程度で終わる音楽を聴きながら、休日にインターバル速歩を始めました。当初は、30分実践しただけでも心地よい筋肉痛と疲労を感じました。回数を重ねるにつれて、「歩くスピードが上がった」、「以前よりも楽に歩けるようになった」といったよい変化が表われ、これらが継続のモチベー

図 簡単に取り組めるインターバル速歩をやってみよう



ションにつながっています。

また、インターバル速歩をした日は適度な疲労感のおかげで、夜ぐっすり眠れるようになりました。皆様もインターバル速歩を試して、からだの変化を感じてみませんか?

※インターバル速歩について詳しく知りたい方は左記の二次元コードからご覧ください。



長寿科学振興財団
「インターバル速歩の効果」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/intabarusokuho.html>