



# 2週間で体が変わる「インターバル速歩」

普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル速歩」をご紹介します。

続ければ10歳若返った体力が付き、さまざまな病気予防になって、健康寿命を延ばすことができます。



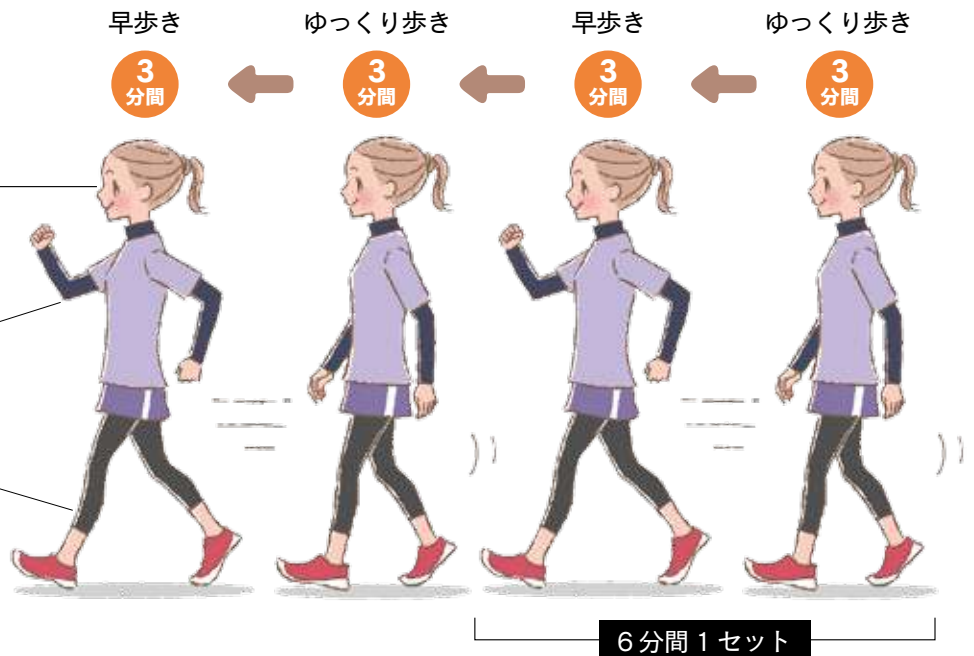
## 「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法です

体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけ続けると息が切れたり、膝を痛めたりしがちです。

3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きをさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力が付きま

### 早歩きのポイント

- 1 視線は25m前方に向け、背筋を伸ばして歩く  
体重移動がしやすくなります。
- 2 腕を直角に曲げ、前後に大きく振る  
腰の負担をやわらげます。
- 3 できるだけ大股で、かかとから着地  
下半身の大きい筋肉が使えます。  
すねの筋肉も鍛えられ転倒防止に。



## 1日30分、週4回を目標にします

6分間を1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行っても、まとめて行ってもかまいません。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

### 「早歩き」ってどのくらいのペース？

体力や年齢によって異なりますが、「ややきつい」と感じる程度で。少し息がはずみ、会話はできるくらいのペースが目安です。

## 水中インターバル速歩も効果倍増でおすすめです



プールでインターバル速歩を行うと、水の抵抗により運動効率が高まります。足の関節への衝撃は陸上より格段に減りますので、ひざに痛みがある方でも楽に歩けます。水圧によって血液の巡りがよくなり、体調も改善されますので、おすすめです。