



インターバル速歩を続けると体が変わっていきます

約 20 年間・約 6,000 人を対象とした長野県松本市での健康増進事業の取組み実績に基づき、インターバル速歩によって得られる体調の変化をまとめてみました

た。個人差はありますが、2 週間で体重が減り始め、5 カ月で検査数値が改善、といったうれしい効果が報告されています。

1 日目

足や下半身がポカポカして、スッキリ感じる。心地よい疲れを感じる。

1 週間

汗をかきやすくなり、冬場は体が温かく感じ、夏場は涼しく感じる。

2 週間

肥満傾向の人は、体重が 1kg 程度減少し始める。

1 カ月

姿勢がよくなったと周囲から言われるようになる。夜間よく寝られるようになり、昼間の体調もよい。歩かない日は、体がシャキッとせず、だるい感じがする。

2 カ月

体が疲れにくくなり、仕事や家事などのフットワークが軽くなる。

3 カ月

かぜをひきにくくなり、精神的に鬱々とする日が減る。腰やひざの痛みがとれる。

4 カ月

肌にハリが出てくる。足とおしりまわりがスッキリしてくる。

5 カ月

体力測定・健康診断の結果、筋力・持久力が最大 20% 向上し、高血圧、高血糖、肥満の人の割合が 20% 減少する。



生活習慣病に効果あり！ 5カ月で変わります

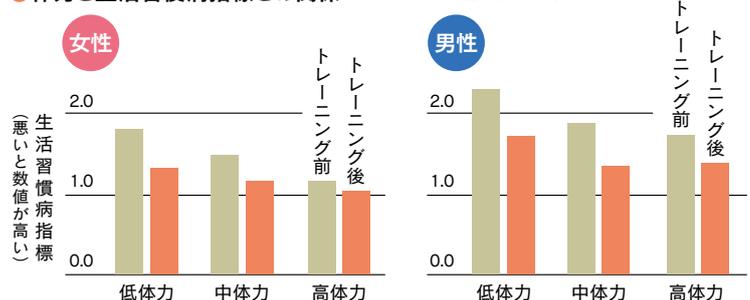
中高年の男性 198 人と女性 468 人を対象に、5 カ月間のインターバル速歩の効果を検証しました。すると、体力が低い人ほど生活習慣病指標が改善していました。

体力に自信がない人ほど、生活習慣病予防につながります。自分なりのペースで、始めてみることをおすすめします。

生活習慣病指標とは (基準値を超えると 1 点ずつ加点)

- ① 高血圧 最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上
- ② 高血糖 空腹時血糖値 100mg/dL 以上
- ③ 肥満 BMI25 以上
- ④ 脂質異常 中性脂肪 150mg/dL 以上または HDL コレステロール 40mg/dL 以下

● 体力と生活習慣病指標との関係 (トレーニング前と後の比較)



Morikawa M et al.Br.J.Sports Med.45:216-224.2011 をもとに作成