



## 『 インターバル速歩について 』

---

健康増進に効果的と言われているウォーキング。しかし、近年の研究で、ただ歩くだけでは筋力・持久力の向上が見込めないことがわかってきました。

いつもの歩き方をちょっと変えるだけで、効率よく筋力アップできることがわかり、開発されたのが、「インターバル速歩」です。

インターバル速歩とは、「はや歩き」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。

この方法は、最初の3分は、普通のスPEEDで歩く、次の3分は、足を大きく開き、息が上がるほどの早いペースで歩く、これを交互に繰り返し、15分間続ける、週4日以上継続するなど行います。

また、インターバル速歩の効果をあげるためには正しいフォームで歩くことが大切です。腰を曲げず胸を張って歩く、腰を曲げて歩くと逆に腰を痛める原因にもなります。腕は前後に振りますが、軽く後方に引く感じ、こうすると胸を張った姿勢にもなります。膝は曲げずに踵から着地して、足裏全体で地面に着くようにします。

足腰の力が落ちてきていると感じている方は、インターバル速歩を試してみませんか。ご自分の体調、ペースで行ってください。



鹿児島厚生連病院  
理学療法科(理学療法士)  
齊藤 義光