NPO法人熟年体育大学リサーチセンター主催
信州大学スポーツ医科学教室　監修
松本市　後援

いきいき健康ひろば

会員募集

2025年度
新規入会者募集

NHK「あさイチ」にも取り
上げられたんだって

元健増第1-6号

「10歳若返る☆インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが**「インターバル速歩」**です。**個人の体力に応じた強度**でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。7月に**NHK「あさイチ」でも**取り上げられました。

[インターバル速歩とは?]

●○●○●○