

# 参加者募集!

NHKでも紹介されています!

## 10歳若返る!

科学的エビデンスに基づくウォーキング方法

# インターバル速歩事業

【熟年体育大学 いぎいき健康ひろば】

／実証データあり／

5ヶ月で体力約10歳若返る  
生活習慣病リスク約20%改善

Nemoto K. et al. Mayo Clin Proc. 82(7): 803-811, 2007.  
Morikawa M. et al. Br J Sports Med 45: 216-224, 2011.

ただ歩くだけでは、体力は向上しません。  
「ゆっくり歩き」と  
「少しきつい速歩」を  
3分ずつ 交互に繰り返す

それが「インターバル速歩」です

事業内容「知る×始める×続ける」

- ▶ 年2回 体力測定・血液検査・形態測定
- ▶ 日常 自宅でインターバル速歩  
(活動量計またはiPhone)
- ▶ 月1回 福祉ひろばでデータ転送・個別相談
- ▶ 定期 ウォーキングイベントなど

## 募集概要

- 対象** 松本市在住、概ね40歳以上
- 期間** 2026年4月～2027年3月末
- 会費** 22,000円(税込)/年 (ひと月約1,800円)

申込期間 2026年3月2日(月)～3月27日(金)

主催・お問合せ

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

☎ 0263-37-2697    ✉ jtrc@shinshu-u.ac.jp

夜コースもあります

▶ 第2・第4 金曜日

18:00-19:00

日中忙しい方におすすめ

監修: 国立大学法人信州大学 大学院  
医学系研究科スポーツ医科学教室

## 令和8年度 いきいき健康ひろば中山地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	10	金	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30~12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	7	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	21	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30~12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	4	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	火	9:30~12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	23	火	9:30~12:00	市内	湧水巡り
7	2	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	6	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30~12:00	四賀地区	会田宿探訪
	4	金	9:30~11:00	寿台体育館(仮)	寿台・中山地区で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
10	1	木	9:00~12:00	寿体育館	体力測定
	28	水	終日	未定	【バスハイク】
11	4	水	9:30~12:00	光城山	光城山に登ろう!
	5	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	16	月	9:30~12:00	新村地区	新村地区を歩く
	24	火	9:30~12:00	弘法山	弘法山まで歩こう!
12	2	水	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	3	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	7	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	4	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	3	水	終日	下飯訪	電車でGO! 春宮 秋宮
	4	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	15	月	9:30~12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	23	火	9:30~12:00	島立地区	松本市歴史の里

❄ 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! ❄

初心者  
大歓迎

最近歩いて  
いない

皆と一緒に  
歩きたい

歩くフォームを  
見てほしい

歩き方に  
不安がある

熟練者  
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【時日・場所】 9:30~11:00 木曜日: 南部体育館 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18  
金曜日: 梓川体育館 5/8、6/12、7/10、9/11、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。