

# 熟年体育大学 いきいき健康ひろば

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



# 会員募集

へえー、あの有名人も  
やってるんだ



## 「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。最近、NHK「あさイチ」、「あしたが変わるトリセツショー」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]

【対 象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場 所】 各地区福祉ひろば(行われていない地区福祉ひろばもあります)

【募集期間】 9月4日(金)～9月25日(金)

【会 費】 11,000円/年 (ひと月約1,800円)

【期 間】 2026年10月～2027年3月

【内 容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)又はスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの  
代わりに活動量計としてご利用できま  
す。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧や  
アドバイスを受けることができます。



[iOS専用アプリ]

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 0263-37-2697 (平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

# 令和8年度 いきいき健康ひろば梓川地区 半期スケジュール

| 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  | 21 | 木 | 9:30～12:00 | アルプス公園    | アルプス公園ウォーク                                      |
|    | 25 | 月 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・体力測定結果返却                             |
|    | 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                                       |
|    | 16 | 火 | 9:30～12:00 | 里山辺       | 里山辺ダムウォーク                                       |
|    | 22 | 月 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
|    | 23 | 火 | 9:30～12:00 | 市内        | 湧水巡り                                            |
| 7  | 27 | 月 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
| 8  | 24 | 月 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | 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                                           |
|    | 9  | 水 | 終日         | 大町市       | 塩の道(仁科神明宮)                                      |
|    | 17 | 木 | 9:30～11:00 | 梓川体育館     | 梓川・波田地区合同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) |
| 10 | 9  | 金 | 9:00～12:00 | 南部体育館     | 体力測定                                            |
|    | 28 | 水 | 終日         | 詳細後日      | 【バスハイク】                                         |
| 11 | 4  | 水 | 9:30～12:00 | 光城山       | 光城山に登ろう！                                        |
|    | 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！                                       |
|    | 26 | 木 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・体力測定結果返却                             |
| 12 | 2  | 水 | 9:30～12:00 | 市内        | 市内ウォーク                                          |
|    | 24 | 木 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | 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                                          |
|    | 25 | 月 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
| 2  | 22 | 月 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | 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         | 下諏訪       | 電車でGO！ 春宮 秋宮                                    |
|    | 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                                         |
|    | 25 | 木 | 9:30～11:30 | 梓川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |

✦ 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

最近歩けて  
いない

皆で一緒に  
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ー11:00 木曜日： 南部体育館 11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

金曜日： 梓川体育館 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。