

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 いきいき健康ひろば】

＼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