

第9回テーマ

「インターバル速歩」のすすめ

ウォーキングはお金もかからず、道具もいらない、いつでもどこでも、始めやすい運動として定着していますね。私自身、減量を希望するお客様に、ウォーキングをお勧めすることがよくあります。中には「減量したいからお散歩する」と言う方もいらっしゃるのですが、のんびり歩くだけでは残念ながら運動の効果はほとんどないのです。

そこでお勧めなのが「**インターバル速歩**」です。スピードを上げて大股で歩くのを3分間、息切れしてくるので、今度はのんびり、呼吸を整えながら3分間歩きます。そして、呼吸が整ったところで再度早歩きを3分。これを何度か繰り返して15分～30分歩き切ると言うものです。

早歩き＝無酸素運動で筋力アップ。ゆっくり歩き＝有酸素運動で持久力アップと脂肪燃焼につながります。疲れを回復しながら高強度の運動ができるのがインターバル速歩の特徴です。1日15分歩くとしたら、週4日以上を5か月間継続すると、普通のウォーキングに比べ最大で体力20%UP、高血圧、高血糖、肥満の割合が20%減ると言う数値も出ています。

膝が痛い人には厳しいのではと懸念されていたのですが、実際に速歩をした方の半数で、慢性関節痛が良くなったというアンケートの回答もあるそうです。

健康のために歩いている皆様！せっかく歩くのでしたら、健康効果の高い方法でやってみてはいかがでしょうか？そして、「運動不足で何かしないといけないけれど、なかなかやる気になれない」と言う方も、まずは15分だけ、インターバル速歩に挑戦してみてください。歩き終えたあとの達成感はかなりのものですよ。(←経験談)

(文責：保健師 隅坂淳子)