

2025年10月1日～11月30日

ウォーキングは速歩時間管理でもOK!

歩数管理に加えて普通に歩くよりも効果が高い「速歩」の時間管理でもご参加いただけます。「時速5～7km」を目標にしてみましょう。

速歩は5分でも効果があるので、急がしい人もスキマ時間で始められます。

速歩とゆっくり歩きを3分ずつ交互に行う「インターバル速歩」がおすすめです。

インターバル速歩の基本は、「早歩き」と「普通歩き」の繰り返し

インターバル速歩の基本的な進め方

- 「早歩き3分」と「普通歩き3分」を1セットとし、1日5セット(計30分)以上を週4日実施する
- 早歩きは、ややきつと感じる程度(最大体力の60～70%)とする



インターバル速歩を続けると、こんな効果を得られることも

1日目 体がほかほか 心地よい気だるさ

1週間目 汗をかきやすくなる

2週間目 肥満傾向の人は体重が減り始める

1ヶ月 軽快に歩ける 体調の良さを感じる

3ヶ月 疲れにくくなる

5ヶ月 血圧、血糖値、BMIの数値が改善

■早歩きのポイントチェック

- ・ 姿勢を良くして胸を張る
- ・ 頭からまっすぐ吊り下がっている感じで背筋を伸ばして、目線は遠くを見る
- ・ 腕は軽く直角に曲げてしっかり振る
- ・ 歩幅はいつもの歩き方より大きめに
- ・ つま先で蹴ってかかとで着地する
- ・ 腕で引っ張るような感じで全身を使って歩く
- ・ 最大のポイントは、早歩き的时候はダラダラ歩かず強度を上げること