

コロナ禍で筋力の低下を感じていませんか？



1日15分の「速歩」で
筋力アップ！

“インターバル速歩”を 始めてみましょう！

インターバル速歩[®]は
NPO 法人熟年体育大学
リサーチセンターの登録商標です

コロナ禍での 日常生活をチェック！

- ☒ 運動不足を感じている。
- ☒ 足の筋力が低下したと思う。
- ☒ 人とのつながりが減ったと思う。
- ☒ 体重の増減(6ヶ月で2～3kg以上の意図しない増減)がある。
- ☒ 余暇時間が増えたと思う。
- ☒ 健康づくりのために何かしたいと思う。

1つでも
チェックがついたら
「インターバル速歩」を
始めてみましょう

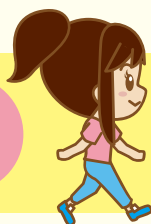


「インターバル速歩」は、今日から行えるお手軽トレーニング

方法

- “ゆっくり歩き”と“さっさか歩き”を交互に繰り返します(“さっさか歩き”は息が弾む程度に)。
- 1日の“さっさか歩き”の合計時間が15分となるように行います。
(1日30分程度のウォーキングでOK!)
- 1週間に3日～4日を目標に行いましょう。(毎日しなくても大丈夫!)

ゆっくり
歩き
(3分)



繰り返し



さっさか
歩き
(3分)

5ヶ月後には、
足の筋力・持久力が
UPします！

新しい生活様式に「インターバル速歩」を取り入れてみましょう！

あなたは、どれに当てはまりますか？

「インターバル速歩」を行うのはまだ不安…
まずは日常生活で体を動かすところから

下段の「スキマ時間にストレッチ」にチャレンジ！

「インターバル速歩」を体験してみたい・仲間づくりを通して健康に過ごしたい

右頁の「インターバル速歩」養成講座へ！

「インターバル速歩」を実践中・さらに楽しく行いたい

裏面の「テクガキ」にチャレンジ！



「スキマ時間にストレッチ」

京産大 現代社会学部
濱野ゼミ生が制作しました

日頃、このような時間ありませんか…？

朝、早く目が覚めてしまった時／洗濯が終わるのを待っている時
入浴前のお風呂が溜まるのを待っている時／お湯が沸くのを待っている時
カップラーメンが出来るのを待っている時／お餅が焼きあがるのを待っている時
煮物が出来るのを待っている時／家族の身支度を待っている時
やる事が無くて携帯を見てしまっている時 (YouTube や Instagram など)
このように、私たちの生活にはスキマ時間が溢れていると思いませんか？
これらの時間を活用してストレッチをしてみましょう！

メリットはこちら ➡

なぜこのストレッチをつくったの？

自粛期間の運動不足解消のため！

それと、座りっぱなしの人の気分転換のためだよ！

メリットは何？

すっきり目が覚める

体が軽くなる

関節の可動域が広がる

体が温まる

姿勢が良くなる

ちょっとした時間に来る

たくさんあるよ！

そうなんだ！
今日からさっそくやってみるね！

二次元コードを
読み取りストレッチに
チャレンジして
みて下さい！



二次元コード
を読み込むと
右図の動画を
視聴すること
ができます。
(全約2分9秒)



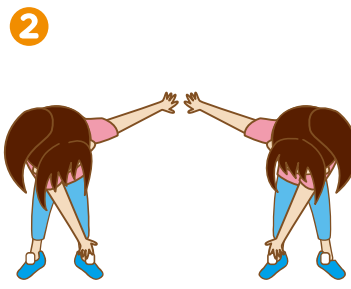
ストレッチのポイント

- 1 肩甲骨が伸びていることを意識しましょう (42 秒)
- 2 膝を曲げないようにしましょう (52 秒)
- 3 肘をよく伸ばして大きな円を描くようにしましょう (87 秒)

注：カッコ内の時間は、動画内で紹介される時間です。
イラストを参考に挑戦してみてください！



両手を肩よりも上にあげましょう。



右手で左足のつま先、左手で右足のつま先を触るイメージで体を左右にひねりましょう。



両腕で大きな円を描くようにまわしましょう (左回り・右回りを交互に)。

「インターバル速歩」を体験してみたい！

2つの方法を
ご紹介します。

1

「インターバル速歩」マスター養成講座への参加

受講料
無料

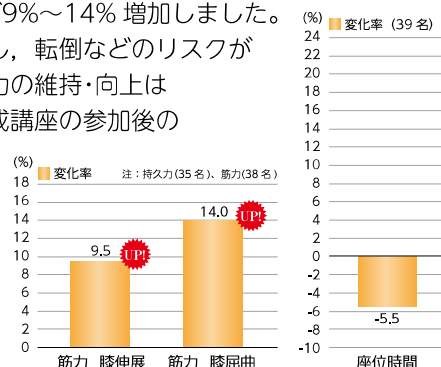
「インターバル速歩」 マスター養成講座とは

「インターバル速歩」の正しい知識・技術の普及と地域で活動するマスターを養成するための講座です。健康長寿に欠かせない「食」「口腔」「地域づくり」をテーマに、京産大を主な会場として2018年度から開催しています。講座では、普段なかなか計測できない体力や体組成・筋力の測定も実施し、自身の身体の状態について理解を深めることができます。2021年度も、開催に向けて準備を行っています。詳しくは、市民しんぶん北区版などでお伝えする予定です。

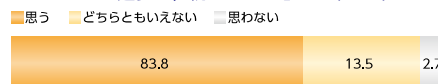
「インターバル速歩」マスター養成講座の 参加者にはこんな変化が！

参加者は、約5ヶ月間で足の筋力が9%～14%増加しました。一般的に、加齢に伴い筋力は低下し、転倒などのリスクが高まります。したがって、足の筋力の維持・向上は健康長寿に不可欠です。また、養成講座の参加後の生活では、座っている時間が約5%減少していました。つまり、皆さんの生活が養成講座への参加をきっかけにアクティブに変化したのです！

「大変そう」と感じる人もいるかもしれませんが、参加者の約8割は、今後も継続意欲を示しておられます。歩くことはお手軽に開始できます。まずは、5ヶ月、チャレンジをしてみませんか。



インターバル速歩を継続しようと思うか(37名)



2018年度京都市北区インターバル速歩マスター養成講座参加者の結果より

2

モデルコースの利用

令和3年1月現在、養成講座を修了した**60名のマスターが地域で活動しています**。マスターさんに出会えると、歩き方を教えてもらえるかもしれません！

船岡山 コース



森林浴をしながら歩くことができます。高低差があるコースで、体力に自信がある方におすすめ♪健脚コース(600m)と一般コース(300m)があります。スタート地点には、歩き方のポイントを記載した看板、コースの途中にはキタエちゃんの案内看板が設置されています。

賀茂川 コース



速歩マスターと区役所が共同で作成したモデルコースを記載した速歩マップ（船岡山編、賀茂川編）を北区役所健康長寿推進課⑬窓口で配布中♪

こちらからも
ご覧いただけます





より楽しく・遊びながら
「インターバル速歩」を行おう!

“テクガキプロジェクト”

インターバル速歩の指導者である
京産大現代社会学部 濱野教授の
ゼミ生が取組を開始しました

テクガキとは?

「テクテク歩いて地図にラクガキをする」というコンセプトで開始した取組です。
“健康のためにいい”そうわかっていてもただウォーキングするだけではつまらない…。
そんな「ウォーキング」に「遊び心」をプラスしました。
専用のアプリをインストールしたスマートフォンを持ってウォーキングをするだけで、
歩いた足跡が地図上で自動的に絵になります(右図は、ご飯茶碗の絵を描くことを
意識して歩いた足跡です)。描きたい絵を想像しながら地域を歩いてみましょう!
また、作成した絵を専用のサイトへ
お送りいただくと、
「テクガキ展示会」にも
参加することができます。
一緒に素敵な展示会を
作りませんか?



テクガキのスタートまでの準備・展示会への参加方法

スタート

1



スマートフォンに
『Nike Run Club』
をインストールしましょう。

2

インストール後に
アプリを起動し、
『Nike Run Club』の黄色の
スタートボタンを押して
ウォーキングを開始、
終了時に黒の停止ボタンを
長押しして下さい。
そうすると自動的に
地図上に歩いた絵が表示されます。



3

表示された絵を
スマートフォンの
スクリーンショット機能で
撮影・保存しましょう
(画像として保存され
ます)。

4

保存した画像をテクガキの
Instagram または
Twitter のアカウントへ
送信して下さい。
これで、「テクガキ展示会」に
参加となります。
※詳細は、Instagram, Twitter の
アカウント内でも説明していますので、
ご覧ください。

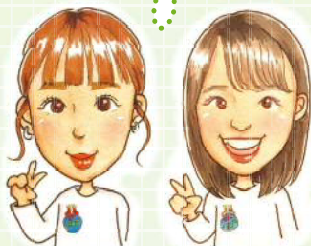


Instagram



Twitter

私たちが
プロジェクトを
考えました!



お問い合わせ先

tekugaki@gmail.com
(担当: 京都産業大学現代社会学部
濱野ゼミ坂本・北村)

「テクガキ展示会」では
参加に応じて素敵な商品を
準備しています。



ステッカー、タオル、くつ下 (23~25cm・25~27cm)、
マスクの順でプレゼント予定 (詳しくは二次元コードへ)
なお、景品の配布は、令和3年4月~8月の期間で実施します。