

インターバル速歩マスターになるには？

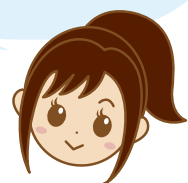
北区役所が実施している「インターバル速歩マスター養成講座」を受講し、「インターバル速歩マスター」の登録を行ってください。
令和2年1月現在、32名の速歩マスターが活躍中！

募集概要

無料

養成期間	5ヶ月(全5回)
応募方法	京都いつでもコールに申込み
定員	約50名
受講要件	以下の①～⑤の要件を満たす方
	①18歳以上の北区在住の方で医師から運動制限の指示を受けていない方
	②5回全てに参加できる方
	③日常的に活動量計を装着し、「インターバル速歩」を実施できる方
	④医療費(国民健康保険加入者の方のみ)や身体計測の結果等の提供に同意いただける方
	⑤養成講座終了後、「インターバル速歩マスター」として地域で活動できる方

募集は、秋頃に広報発表、市民しんぶん北区版にも掲載予定。



興味を持った方は

インターバル速歩体験会

実施場所

- ①インターバル速歩マスターと一緒に始める
インターバル速歩®in老健「がくさい」
場所:老健「がくさい」屋上
- ②北老人福祉センターで取り組む！
インターバル速歩®in北老セン
場所:北老人福祉センター屋上



速歩マスターが指導中！

※詳しくは、北区役所健康長寿推進課までお問い合わせください。

問合せ先

北区役所保健福祉センター健康長寿推進課
603-8511 京都市北区紫野東御所田町3-3-1
健康長寿推進担当 075-432-1438



「健康長寿のまち・北区」 インターバル速歩マスター通信

10歳若返る!?
インターバル速歩®とは…

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。

私たちは、インターバル速歩マスター第1期生です。

北区では、「健康長寿のまち・北区」の推進を目指し、インターバル速歩を地域に広げる取組を実施しています。私たちは、昨年度、北区役所と京都産業大学と共催で実施された半年間の「インターバル速歩マスター養成講座」を受講し、第1期生の「インターバル速歩マスター」として、地域で活動を続けています。

生活習慣病等の改善にも効果があると言われている「インターバル速歩」について御紹介します。

半年以上継続してきた私たちには、たくさんの効果が表れています！

気分がリフレッシュ！

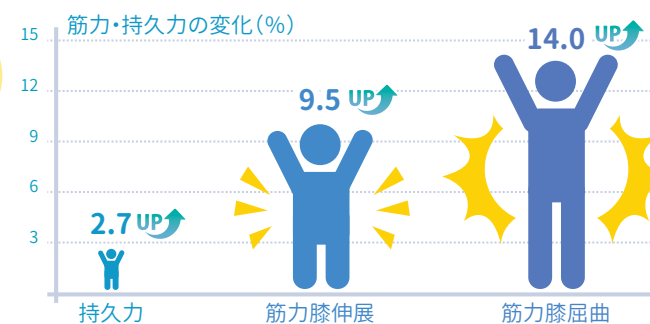
効果①
半年間の取組で筋力・持久力の効果が！

効果②
姿勢もよくなりました！

コレステロール値が正常値に！

効果①

半年間で、筋力・持久力が向上しました！



一般的には、年齢を重ねるにつれて、筋力・持久力は低下していきませんが、平成30年度「インターバル速歩マスター養成講座」に参加された皆さんの前後の筋力等を測定すると、開始時に比べて、下肢の筋力と持久力がアップしていました。

効果②

半年間で、歩く姿勢が良くなりました！



私たちと一緒にインターバル速歩をしませんか？

インターバル速歩マスター募集中！

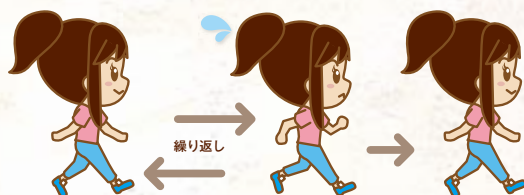


インターバル速歩 マスターになって 私たちと一緒に活動しませんか？



インターバル速歩とは？

ゆっくり歩き(3分) さっさか歩き(3分) ゆっくり歩き(3分)



ゆっくり歩き(会話をしながら歩けるスピード)を3分間、さっさか歩き(息がはずみ、ややきつと感じる程度のスピード)を3分間、「交互に」繰り返すトレーニングです。なお、トレーニングの際は、ゆっくり歩きから開始し、ゆっくり歩きで終了します。

さっさか歩きを1日15分、週4日以上を5ヵ月間継続すると効果が…！



楽しく速歩を続けるには？ 実際に歩いている先輩の声

速歩を行うのはどんな時？

- ・犬の散歩や買い物のついでに！
- ・出勤や昼休憩、退勤時に！

歩くスピードはどのタイミングで切り替える？

- ・キッチンタイマーや携帯のタイマーなどを活用！
- ・聴いてる音楽に合わせて！アップテンポでさっさか歩き、ローテンポでゆっくり歩き。

速歩のポイント

- ・視線は遠くに、あごは引く
- ・胸を張り、背筋を伸ばす
- ・肩の力を抜き、腕は前後に大きく振る
- ・かかとから着地、歩幅は通常よりもやや広く

速歩のポイントを
おさえよう！



32名が
マスターとして
活動中！



第1期生の修了式
こんなにたくさんの
仲間ができました。

人と人との
つながりを大切に！

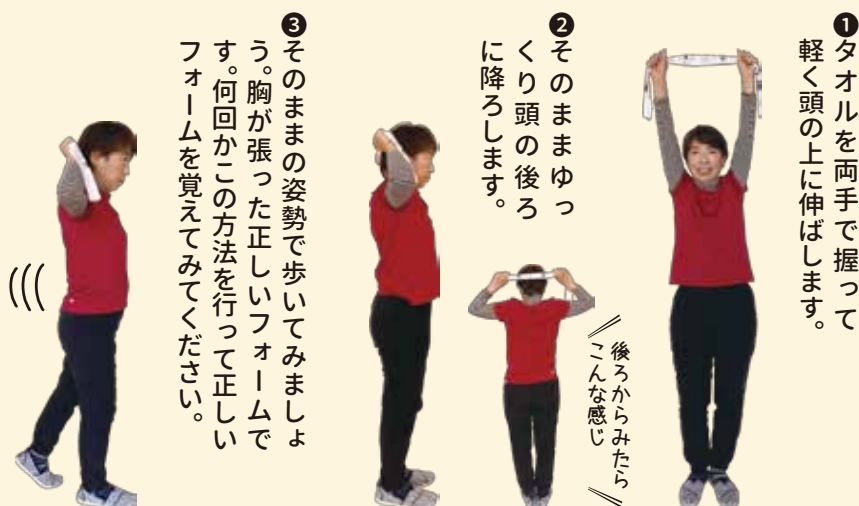
活動の例

- ①保健福祉センター : インターバル速歩マスター養成講座、速歩体験会のスタッフとして従事
- ②口コミ・普及型 : 各地域で自主的に体験会等の開催等

「インターバル速歩」の技術や知識を地域に広め、「健康長寿のまち・北区」を推進するボランティアの皆さんのことです。

インターバル速歩マスター
とは？

タオルを使った 正しいウォーキングフォーム



ちゃん
と背筋が
伸びて
いるか
自信が
ない！

そんなあなたに
タオルを使った
ウォーキングの正しい
フォームを紹介するよ！



私がインターバル速歩
マスターに登録した理由

講座を受講し、速歩を続けるうちに、
細い私でも 筋力・持久力がつきました！
また、自然に歩幅も広くなり、
お尻に筋肉がついたと感じています。
多くの人に速歩の効果を
知ってもらいたいと思い、
マスターに登録しました！

速歩は、年齢を問わず、体力に応じて行えると
思います！家族や近所の人達を勧めています！
もちろん多くの人に知ってほしいと思い、
マスターに登録しました！

普段のウォーキングを速歩に変えて、続けている
間に筋肉がついた気がします。
ほかの人にも体験してもらいたいという
思いで、マスターに登録しようと思いました！

講座を受講し、インターバル速歩について
知り、「継続すれば健康になる！」と
思えたのでマスターに登録しました。

講座でたくさんの仲間と知り合えました！健康には
「人と人とのつながりが大事」ということを感じ、
マスターに登録しました！