

筋力アップ!

インターバル速歩

ウォーキングは **量** より **質** !

実践! インターバル速歩

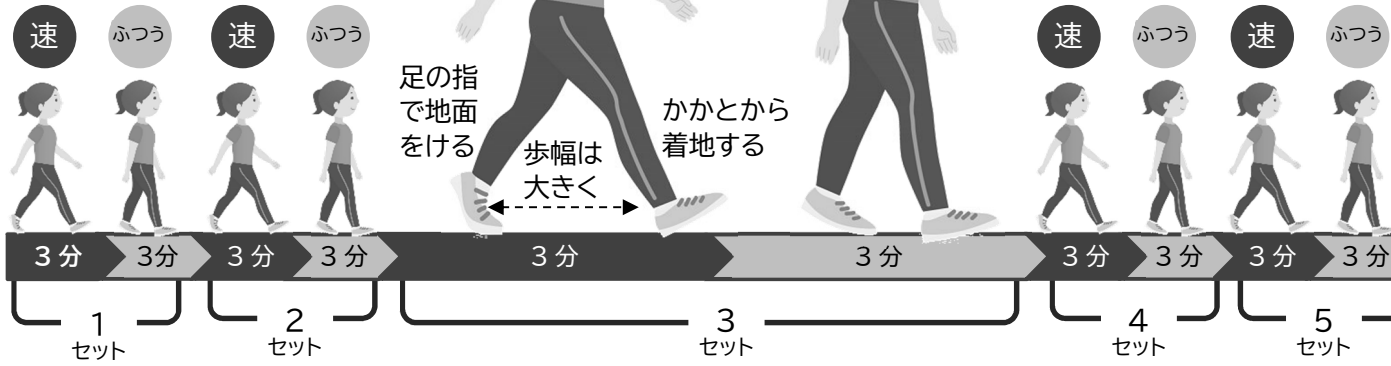
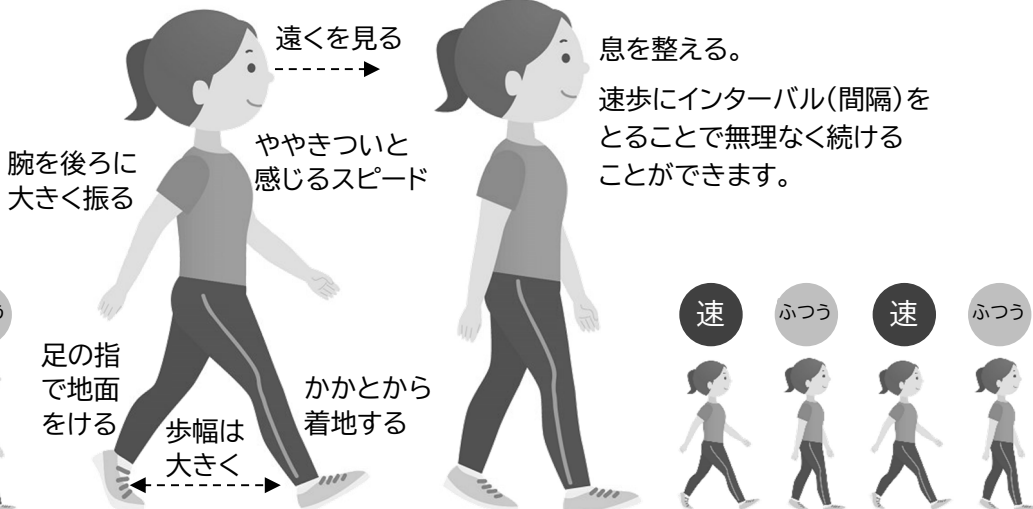
速歩き3分間 と ふつう歩き3分間 を
交互に繰り返す。(基本1日5セット)

インターバル速歩は通常のウォーキングよりさらに運動効果が期待できる運動方法です。

- ・筋力がつく
- ・姿勢が良くなる
- ・肥満、高血圧、高血糖の改善

速歩き

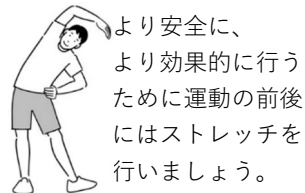
ふつう歩き



実践目安

1日30分 (5セット) × 週4日 = 週120分が基本。週120分で健康効果が期待できるので、天候や体調に合わせて調整しましょう。ただし、無理は禁物です。最初は自分にできそうなペースで行うことが重要です。

前後にストレッチ



運動後にはコップ1杯の牛乳を



乳糖と乳たんぱくが含まれているので、筋肉量や血液量を増加させ、ウォーキングの効果を高めてくれます。

「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。

コラム6
筋力アップ! インターバル速歩

06



おさんぽマップ

平野間戸 2

四季を感じる平野コース

農業者トレーニングセンター→井沼久伊豆神社→元荒川土手
→キウイ農園→高橋→農業者トレーニングセンター

5.1km / 1時間 35分





- 1 ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロード
- 2 アプリホーム画面の「コバトン ALKOO マイレージ」のパナーから会員登録
- 3 歩数でポイントがたまり、抽選にて賞品が当たります

蓮田市健康づくり推進員作成 令和6年5月 第2版発行

はすびいおさんぽマップを歩いた日や時間を記録できる記録用紙がコース No.09 裏面にあります。

⑥ 四季を感じる平野コース

所要時間 1時間 35分 歩行距離 5.1km
 (近道コース 1時間 10分 3.8km)

- 1 農業者トレーニングセンター  
▼ 960m
- 2 井沼久伊豆神社
▼ 1,010m
- 3 田園
▼ 580m
- 4 ヘルシーロード交差点
▼ 600m
- 5 キウイ農園
▼ 1,530m
- 6 高橋
▼ 420m
- 1 農業者トレーニングセンター  



① 農業者トレーニングセンター
 休館日：火曜日（祝日の場合は開館）・年末年始・その他臨時休館あり

② 井沼久伊豆神社
 イチョウの大木が2本あり、秋には見事に黄色でいっぱい。蓮田市内に7つある久伊豆神社の一つ。

②→③ 元荒川の土手
 空気が澄んでいる秋冬の晴れた日には、東に筑波山、北に日光男体山、西に赤城山が望めます。また、川辺には白鷺がいることもあります。

③ キウイ農園
 タイミングが合えば、旬のフルーツ等が買えるかも。

農家のかたとの語らい
 田畑が多いこの地域、ウォーキングをしていると農家のかたと会う機会が多いです。フレンドリーなかたが多いので、野菜や花の話で盛り上がるかも。