

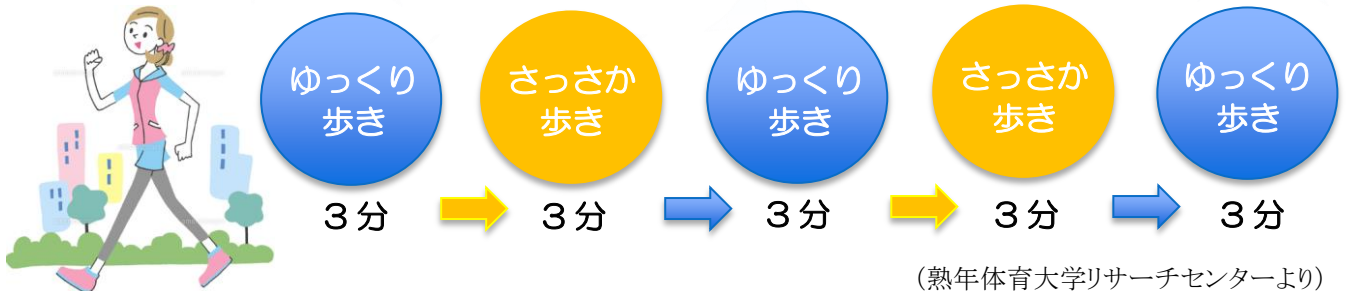
# クリニックレポート

## Push Up : インターバル速歩

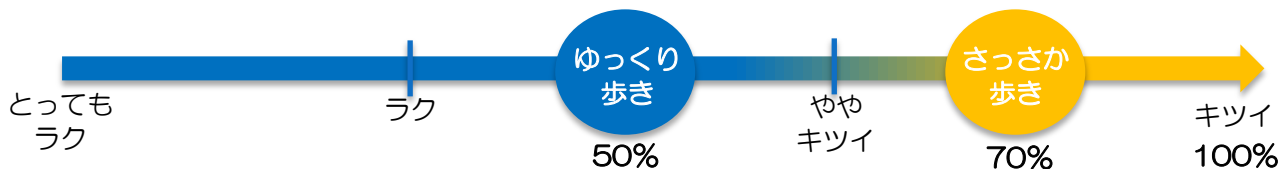
まだまだ暑い日々が続いていますが、みなさま体調管理は万全ですか？  
今回は「忙しくて時間がない」というあなたでも、気軽に取り組んでもらえるウォーキング法、『**インターバル速歩**』をご紹介します！！

### <インターバル速歩とは？>

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。



<歩く速度> 競歩に近い自分の最も速い歩きを100%とした場合、その70%がさっさか歩きのスピード（キツイとややキツイの間くらい）になります。



### <インターバル速歩のポイント>

●1週間の「さっさか歩き(速歩)」の合計タイムが**60分以上**になるように！

たとえば以下のように複数回に分ける方法もあります

例) 朝: 速歩2分 → ゆっくり1分 → 速歩2分 → ゆっくり1分 → 速歩2分 → ゆっくり1分  
 昼: 速歩2分 → ゆっくり1分 → 速歩2分 → ゆっくり1分 → 速歩2分 → ゆっくり1分  
 夕: 速歩2分 → ゆっくり1分 → 速歩2分 → ゆっくり1分 → 速歩2分 → ゆっくり1分

※ 速歩の合計タイム18分(朝6分+昼6分+夕6分) × 4日 = 72分 > 60分

- 視線は25mほど前方に向け、背筋を伸ばした姿勢で胸を張って歩く
- できるだけ大股でかかとから着地（腕は直角に曲げ前後に大きく振る）
- 運動後30分以内に牛乳（200ml）・ヨーグルト・チーズなどを摂取（筋肉がアミノ酸を多く取り込むため、筋力UPが期待できます）
- 歩く前にはストレッチ、体調不良時は無理をしないで休憩しましょう

