

インターバル速歩体験教室

～“効果的な歩き方”を体験してみませんか～

テレビや雑誌など多くのメディアでも取り上げられている『インターバル速歩』。初めての方はもちろん、継続中の方も姿勢や歩き方の再確認のためぜひご参加ください。

参加者募集のお知らせ

- **申込み受付は開催1か月前から**となります。
- 参加の際は、動きやすい服装で、内履き、飲み物等をお持ちください。
- 年間3地域で開催します。市民の方はお住まいの地域に限らずご参加いただけます。

地域	日程	曜日	時間	場所	申込み・問合せ
本荘	9月28日	土	9:30～11:00	ナイスアリーナ	ナイスアリーナ ☎ 22-0001
矢島	10月23日	水	9:00～10:30	矢島体育センター	矢島総合支所 市民サービス課 ☎ 55-4959
大内	11月12日	火	9:30～11:00	市総合体育館	大内総合支所 市民サービス課 ☎ 65-2810
本荘	令和7年 3月13日	木	9:30～11:00	ナイスアリーナ	ナイスアリーナ ☎ 22-0001

インターバル速歩とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。ただ歩くだけでは筋力・持久力の向上が見込めないことがわかってきており、教室では筋力・持久力の向上に効果のあるインターバル速歩の概要、正しい姿勢や歩き方を学びます。

インターバル速歩の効果

- ①持久力・筋力の向上
- ②生活習慣病の予防・改善
- ③熱中症の予防
- ④関節痛の改善
- ⑤ストレスや不眠の改善