

# いきいきインターバル速歩推進協会

## 団体の目的及び活動内容

信州大学の能勢特任教授が提唱した「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インターバル速歩の実践を推進し「健康寿命」をのぼすことを目的としています。市内の体育館を活用し、年間をとおしてウォーキングができる環境を整えています。

活動場所 市全域

活動日時 各会場毎

会費 年500円

会員数 96名（令和4年8月1日現在）

## 活動計画

- ・インストラクターを養成しインターバル速歩の実践会や体育館 開放日を実施  
令和3年度の実践者は延べ約4,200人（新型コロナウイルスの感染拡大を受け、一部活動を制限）
- ・熟大メイト（運動活動量計）を使用した講座（長期継続者向け）を開設  
（体力測定や日々の実践結果に対する指導など）（R4～）
- ・市外へ講師派遣を実施（令和3年度：八郎潟町、にかほ市）

