

インターバル速歩

ウォーキングにはさまざまな効果があります。毎日約1万歩のウォーキングを行うと、体重・体脂肪率低下、血圧は正常値に低下、善玉コレステロールの増加、悪玉コレステロールや中性脂肪の低下などの効果が望めます。しかし、一方で脚筋力や持久力といった面が、その他のエクササイズに比べて維持・向上しにくいともわれています。今回は、ウォーキングに取り入れることで脚筋力や持久力を強化することのできる、インターバル速歩をご紹介します。



ウォーキングによる効果を知る

ウォーキングはもっとも取り組みやすく、継続しやすい運動です。また、ウォーキングと合わせて日々の食生活を気をつけることで、特に中年期に注意しなければならない生活習慣病の改善に効果を発揮します。しかし、脚筋力や持久力などの面への効果を高めるには、ある程度強度の高いトレーニングメニューを取り入れることが必要です。

そのためには、強化したい部位に合わせ、マシンエクササイズなどのトレーニングメニューを取り入れるのが効果的ではありますが、できれば普段のウォーキングの中で取り入れることができれば、継続しやすいのではないのでしょうか？それを実現できるのが、インターバル速歩です。

インターバル速歩とは

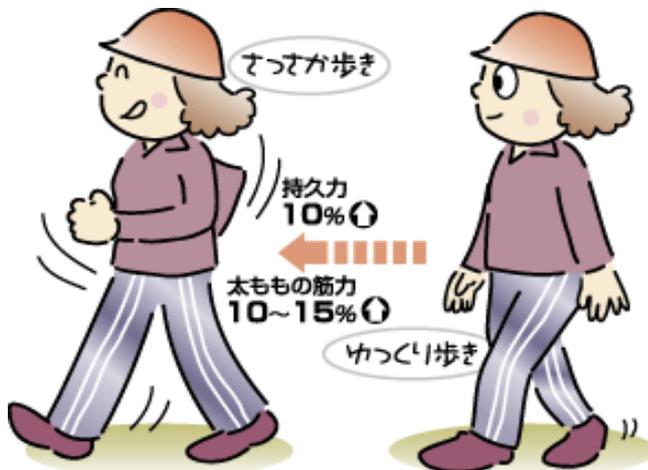
脚筋力や持久力を上げるためには、各個人の筋力や体力に合った適度な強度で運動することが必要となります。そこで、ウォーキングでも十分に強度の高い運動ができるよう、速歩を取り入れてみましょう。しかし、競歩のように長い時間速歩を続けることは、中高年には難しく、長続きもしません。そこで考えられたのが、数分間速歩を行い、その合間に軽いウォーキングを挟みます。そして、その動作を繰り返すことで、適度な強さで無理なく運動を続けることができます。それがインターバル速歩なのです。

インターバル速歩のやり方

基本的には3分間、競歩の要領で息が切れるくらいの強さで歩き、続いてゆっくり3分間歩きます。これを繰り返すだけです。

強度の高い運動に取り組むので、まずは十分なウォーミングアップを行いましょう。次に速歩は息が切れる程度の強度を目安に行います。その際、フォームに気をつけてください。胸を張って背筋を伸ばし、あごを引いて少し前(20~30m先)に視線を向けます。腕は肘を90度に曲げ、前後均等になるように振ります。脚は伸ばし、前に出した足はかかとから着地するよう心がけながら歩きましょう。3分経過したら今度はゆっくり歩きます。呼吸を整えながらリラックスして歩きます。その際、気が抜けて猫背になったり、首が前に突き出したりしないよう、軽く胸を張って歩きます。

これを1日合計30分(速歩は15分)行うのが効果的であるといわれます。ただし、最初からこの通りに行く必要はありません。慣れるまでは2分間隔で行ったり、1日の中で何度かに分けて行っても良いでしょう。普段のウォーキングより強度が高いので、終了後はしっかりクールダウンしましょう。



タイムを計るにはインターバル機能の付いたタイマーを使用すると良いでしょう。カードタイプのものから本格的な計測ができるものまで販売されています。

インターバル速歩は、速度に緩急をつけることで、運動中のリフレッシュ効果となります。また、単調になりがちな速歩に「メリハリ」がついたことで継続しやすくなります。定期的に行うことで効果が期待できますので、チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。