

歩き方を工夫して

インターバル速歩の
最新おすすめ情報!

健康

長寿



「インターバル速歩」とは、

速歩きとゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返す速歩のことで、中高年に適した運動として注目を集めています。

インターバル速歩とその効果について学び、実践しましょう!

皆様お誘いあわせの上、奮ってご参加ください。

講義 10月20日(土)
13:00~14:30

講師: 能勢博氏

信州大学大学院総合医理工学研究科特任教授

実践 10月20日(土)
15:00~16:30

講師: 森川真悠子氏

信州大学大学院医学系研究科助教
NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
健康推進コーディネーター

コーディネーター: 河端隆志

関西大学人間健康学部教授

場所

関西大学 堺キャンパス

講義

SB301 教室

実践

体育館 格技・実習 教室

定員

講義

150名

実践

60名

10月20日(土)の講義を受講された方のうち希望者を対象にインターバル速歩の実践指導を致します。

申込方法

裏面の参加申込書に、必要事項をご記入の上、
関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当まで、
FAXもしくは、はがきにてお申込ください。

申込締切

10月12日(金)

※応募多数の場合は抽選となる可能性があります。

◎お問い合わせ◎

関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当

〒590-8515

堺市堺区香ヶ丘町1-11-1 FAX: 072-229-5082 TEL: 072-229-5024

講師紹介

能勢 博



信州大学大学院 総合医理工学研究科 特任教授

1979年 京都府立医科大学卒業、同大学助手

1985年 米国エール大学医学部John B. Pierce 研究所に留学

1993年 京都府立医科大学 助教授

1995年 信州大学医学部 附属加齢適応研究センター
スポーツ医学分野・教授

2003年 同大学大学院医学研究科・加齢適応医科学系（独立専攻）
個体機能学部門・スポーツ医科学分野・教授、2012年より現職。

2004年 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 理事長、

2006年 厚生労働省「運動所要量・運動指針の策定検討会」委員 就任。

2012年 信州大学大学院医学系研究科疾患予防医科学系専攻スポーツ医
科学講座 教授

2018年 信州大学大学院 総合医理工学研究科 特任教授

森川 真悠子



信州大学大学院 助教

（医学系研究科・疾患予防 医科学系専攻・スポーツ医科学講座）

2003年 奈良女子大学・生活環境学部・生活健康学専攻卒業

2005年 同大学院 終了

2010年 信州大学大学院医学系研究科・加齢適応医科学系（独立専攻）
スポーツ医科学分野・学位取得

2005年 松本市教育部 体育課 職員、2006年よりNPO法人熟年体育大学
リサーチセンター（JTRC）の健康推進コーディネータとして、
科学的根拠に基づいた運動指導を実施している。

2009年 信州大学大学院 研究員。2015年より現職。

専門分野は、中高年の体力・生活習慣病指標改善効果についての研究。

昨年の様子



FAX 072-229-5082

2018年度 インターバル速歩 参加申込書（FAX送信用）

| | | | |
|------|------|------|--------------------|
| お名前 | ふりがな | 実践指導 | 希望する ・ 希望しない |
| ご住所 | 〒 | | どちらかに○をしてください。 |
| 電話番号 | — — | ご年齢 | 歳 |