

インターバル速歩

～講義と実践～

「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ふるってご参加ください。

今年の
様子



講義

9月28日(土) 13時～14時30分 **募集人数 150名**

～「歩き方を変える」だけで10歳若返る～

「インターバル速歩」とは、3分間速く歩いて3分間ゆっくり歩くだけの健康法です。
とにかく簡単で、だから長続きする「インターバル速歩」の簡単な始め方をご紹介します。

講師 能勢 博 氏（信州大学大学院医学系研究科教授）

実践

- ①9月28日(土) 15時～16時30分
 - ②10月26日(土) 13時～14時30分
 - ③11月30日(土) 10時～11時30分
- ※いずれか1日
(各日定員50名)

9月28日の講義を受講された方を対象にインターバル速歩の実践指導をいたします。実践指導日は抽選にて決定いたします。

講師 森川 真悠子 氏（信州大学大学院医学系研究科、
NPO法人熟年体育大学リサーチセンター）

コーディネーター 河端 隆志（関西大学人間健康学部教授）

■申し込みについては、裏面をご覧ください。

平成25年度 堺市と関西大学の地域連携事業

■講師紹介

能勢 博

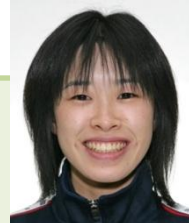
信州大学大学院教授
(医学系研究科・疾患予防
医科学系専攻・スポーツ医科学講座)



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。

森川 真悠子

信州大学大学院研究員
(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年同大学院修了。
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。

■申し込み方法

下記の参加申込書にご記入の上、FAXもしくは郵送で
関西大学堺キャンパス地域連携担当までご送付ください。

※申し込み締切:平成25年9月6日(金)必着

(宛先) 関西大学堺キャンパス事務室地域連携担当
「インターバル速歩」係

(住所) 〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

(FAX) 072-229-5082

(お問合せ) 関西大学堺キャンパスグループ

072-229-5024 <地域連携担当 木村真理子>

平成25年度 インターバル速歩 参加申込書

ふりがな			年齢	歳
お名前				
ご住所	〒			
電話番号				
実践指導希望日 (日付をご記入ください)	第一希望	第二希望	第三希望	