

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27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27日(土) 15時～16時30分

②10月25日(土) 13時～14時30分

③11月29日(土) 13時～14時30分

※いずれか1日

(各日定員50名)

9月27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

(信州大学大学院研究員、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)

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(南海高野線 浅香山駅より徒歩1分)

■申し込みについては、裏面をご覧ください。

■講師紹介

能勢 博

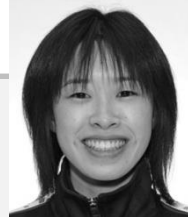
信州大学大学院教授
(医学系研究科・疾患予防
医科学系専攻・スポーツ医科学講座)



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26年9月5日(金)必着

(宛先) 関西大学堺事務局 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) 関西大学堺事務局

072-229-5024 <地域連携担当 三好、細見>

平成26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	