

加齢に伴う体力低下や認知症予防には 運動習慣が大切！

世界で注目インターバル速歩 の 最新医学データと歩き方を学びませんか

講師：能勢 博 氏

信州大学大学院医学系研究科 特任教授

指導：森川真悠子 氏

信州大学大学院医学系研究科 助教

コーディネーター：河端隆志

関西大学人間健康学部 教授



【開催日時】

2021年10月30日（土）

講演会 13：00～14：30（定員100名）

実践指導 15：00～16：30（定員50名）

【会場】

※10月30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。

関西大学 堺キャンパス

講演会 B棟3階 SB301教室

実践指導 エバーグリーン、※雨天時は体育館（要シューズ）

裏面の申込フォームの通り、E-mailまたは、はがき・FAXにて、お申し込みください。

お問合せ
お申込先

関西大学 堺キャンパス事務室

地域連携担当「からだの図書館～インターバル速歩～」係

〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX: 072-229-5082 TEL: 072-229-5024

※申込締切 10月15日（金）

E-mail: sakai-info@ml.kandai.jp



【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 信州大学医学部付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

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

インターバル速歩の 実践モニター募集

※期間は5ヶ月間（途中でリタイアしてもOK!）
毎月1～2回程度学校に来校していただき、日々
のインターバル速歩の成果の確認や脚の筋力測定
などを行います。

一昨年の様子



効果を実際に
体験してみよう！
やってみないとわか
らない！



▼「からだの図書館～インターバル速歩～」申込フォーム▼

E-mailまたは、はがき・FAXにて、お申し込みください。

お名前	ふりがな	実践 指導	希望する ・ 希望しない どちらかに○をしてください。
ご住所	〒		
電話番号	— —	ご年齢	歳
メールアドレス	※パソコンからのメールを受信可能なアドレス		

ご記入いただいた個人情報は、関西大学個人情報保護規定に則り適切に管理いたします。本イベントのご参加登録および次年度の開催の案内のみ利用し、これ以外には使用いたしません。