

健康・スポーツアカデミー企画
「インターバル速歩教室」

岡崎和伸、渡辺一志、宮側敏明、河端隆志、荻田亮

開催日：平成 22 年 10 月 16 日（土）

会 場：長居公園 花と緑と自然の情報センター

参加者：19 名

概 要：大阪ヘルスジャンボリー2010（主催：大阪市・すきやねん大阪市民運動推進委員会）において、標記企画を実施した。

測定項目および活動内容：

午前 11 名、午後 8 名を対象に、以下の活動を実施した。

インターバル速歩の概要説明および準備体操を行った後（写真 1）、速歩フォームの解説を行った。その後、3 分間歩行テストによる速歩運動量の測定（携帯型運動量計測器、熟大メイト）を実施した（写真 2）。その後、15 分間のインターバル速歩を実施した。最後に、3 分間歩行テストに基づいた体力評価と 15 分間のインターバル速歩による消費エネルギー量の評価を行った。



写真 1 インターバル速歩の指導



写真 2 3分間歩行テスト