

ご存じですか!?
若さを保つ運動方法!

京都市北区での「インターバル速歩」の試み!

2018年度からの4年間の動き 歩いて健康・地域づくり

インターバル速歩®はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です

「インターバル速歩」の取組

2018年度から北区役所と京都産業大学が連携して取り組んでいる「インターバル速歩」普及の取組を紹介します。

2018年度

速歩マスター(指導者)養成講座

速歩の指導者を養成。指導者となるための正しい知識・技術を習得。

※2018年度と2019年度に開催

リーフレットの作成・配布

区民の方々に、速歩をより知っていただくために毎年作成。区役所等で配布中!

速歩体験会

初めての方も気軽に参加できる体験会を、毎年、春や秋に開催。



コース整備

北区の自然に触れながら速歩を行えるおすすめのコース(船岡山コース・賀茂川コース)を整備。



コースマップの作成・配布

地域の魅力的な立ち寄りスポットも紹介したコースマップを作成。区役所にて配布中!



2019年度

速歩マスター誕生

養成講座を修了したマスターが誕生。2022年2月時点で、54名が各地域で活動中!



2020年度

「インターバル速歩」手帳の作成・配布

1人でも楽しみながら速歩ができるよう毎年作成。速歩の時間数に応じてプレゼントをお渡ししています。



2021年度

これからも北区では速歩を広げる取組を展開していきます!

地域では自主的な活動の輪も広がってきています!

活動場所 北老人福祉センター、鷹ヶ峯公園、山ノ森公園

※2022年4月から上堀川公園でも活動開始予定

「インターバル速歩」マスターの皆さんにお聞きました！

「インターバル速歩」の効果や地域の変化

「インターバル速歩」マスターとしてご活躍されている皆さんに、「インターバル速歩」の効果等についてアンケートを実施しました。

Q.1 「インターバル速歩」による体調等の変化

半数以上の方は、何らかの変化を感じており（図1）、「以前に比べて寝つきが良くなった」という回答が最も多く示されていました。その他には、「**血圧や中性脂肪の値が下がった**」などの回答も示されていました。

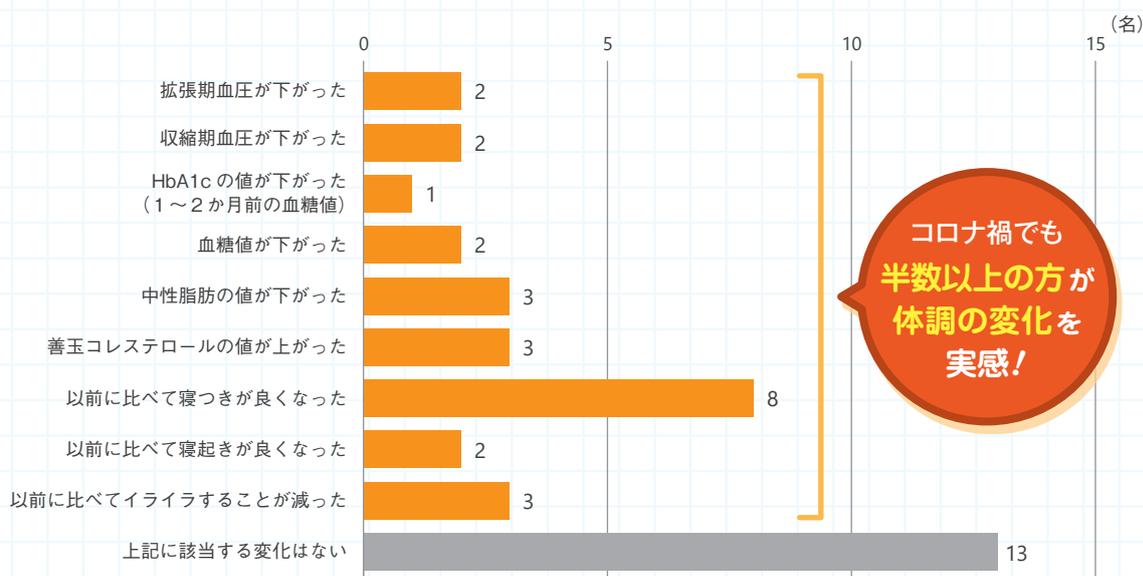


図1 「インターバル速歩」による体調等の変化

回答者数：28名（複数回答可）

Q.2 生活面等の変化

8割以上の方が何らかの変化を感じていました（図2）。中でも、「**徒歩で移動する頻度や距離が増えた**」と感じている回答が多く示されました。2018年度のマスター養成講座の参加者アンケートでも、養成講座の参加前に比べて参加後では座位時間が減少し、総身体活動量の増加が認められていることから、「**インターバル速歩**」をきっかけとして、**日常生活がアクティブになっている**ことが考えられます。

さらに今回、食生活を心掛けるようになったという回答も示されていました。運動をきっかけとして、他の健康行動の見直しにもつながっていることがうかがえます。

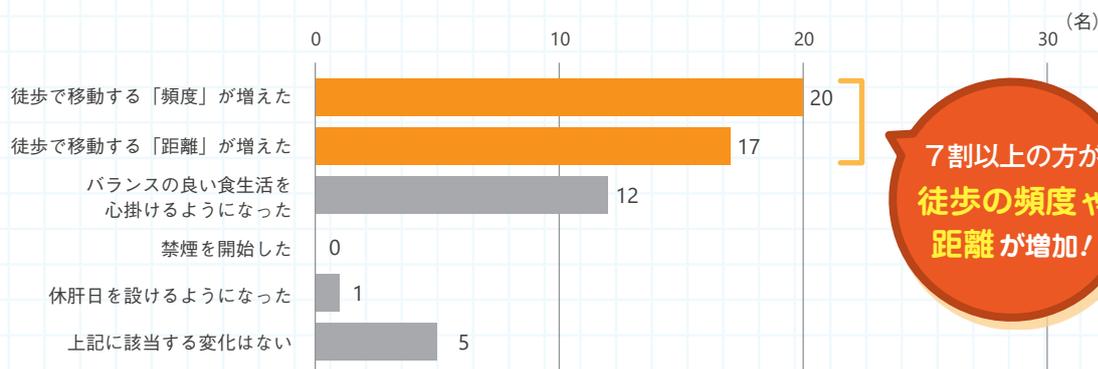


図2 「インターバル速歩」による生活面等での変化

回答者数：28名（複数回答可）

Q.3 コロナ禍での健康づくりとして「インターバル速歩」の有効性

約7割の方が「有効だと思う」と感じていました(図3)。その理由としては、

- 個人で行えるため、「密」にならない。
- 自分の都合の良い時間に、一人で取り組める道具のいらない運動のため。

などの回答が示されていました。

「一人で」「密を避けて」「身近な地域」で出来るのが「インターバル速歩」です。新しい生活様式の一つにしてみませんか。

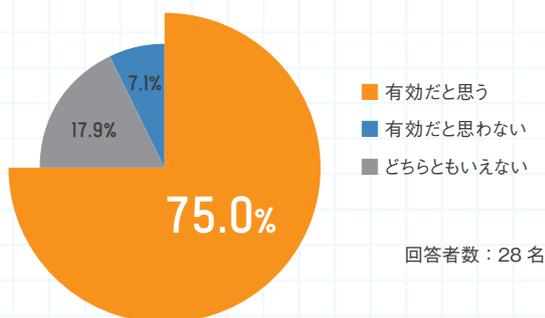


図3 コロナ禍での健康づくりとして「インターバル速歩」の有効性

Q.4 「インターバル速歩」の実施後における人間関係の変化

半数の方が「新たな友達が増えた」と感じていました(図4)。

ワンポイントメモ!

社会的なつながりは、私たちの健康の支えになることが分かっています。なぜなら、つながりがあると、健康に関する情報を入手する機会が増え、また、ウォーキングなどの健康行動を一緒に行うことができます。さらには、ストレスの軽減につながり、こころの健康を保つことができます。したがって、地域で健康づくりを進める際には、「つながりづくり」も重要な視点なのです!

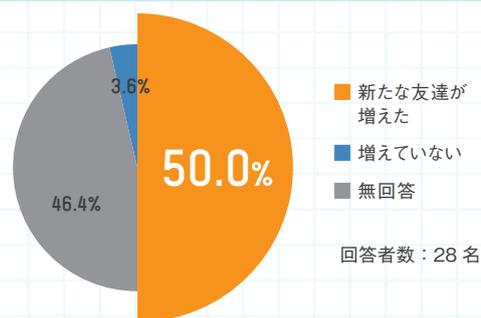
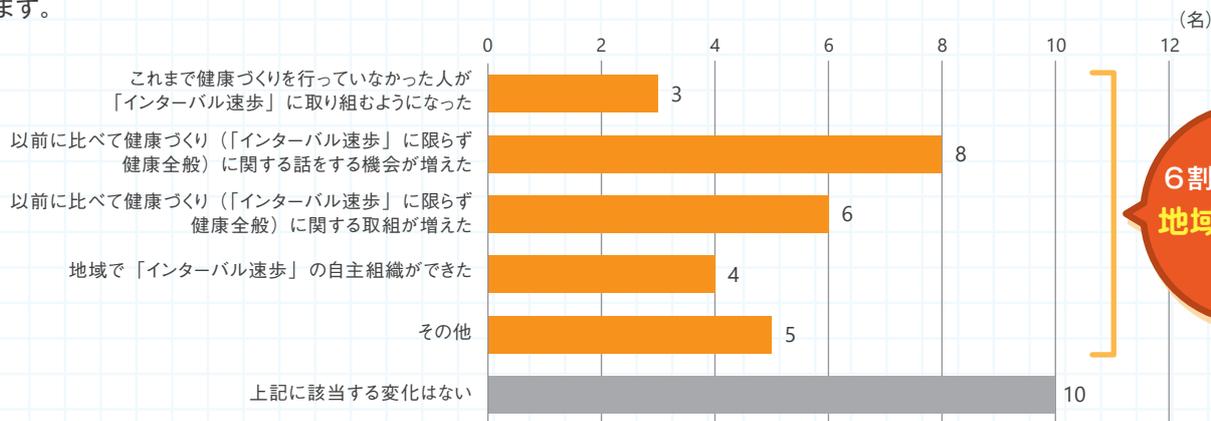


図4 「インターバル速歩」による人間関係の変化

Q.5 「インターバル速歩」マスターとして活動して感じた地域の変化

6割以上の方が何らかの変化を感じており(図5)、「インターバル速歩」に取り組むようになった方が増えた、地域で健康に関する会話や取組が増えたと感じている回答が示されていました。また、自主組織が立ち上がっています。



6割以上の方が
地域の変化を
実感!

図5 「インターバル速歩」をきっかけとした地域の変化

筋力測定・体力測定でも効果ははっきりと / 速歩は、筋力や持久力UPに効果的!

1日速歩を15分、週4日以上を5か月継続することで、効果が認められることが分かっています。

実際に、2018年度の養成講座で半年間、速歩に取り組んでいた結果、筋力や持久力の向上が見られました。



「健康長寿のまち・北区」の実現に向けて

「インターバル速歩」の輪をさらに広げませんか?

わが国における2019年の平均寿命は、男性が81.4年、女性が87.5年であり、健康寿命は男性が72.7年、女性が75.4年でした。健康長寿社会の実現のためには、平均寿命と健康寿命の差を縮めていく必要があります。

そこで、「インターバル速歩」を通した健康づくりを今後も進めていく予定です。皆さんも「インターバル速歩」をきっかけに、健康づくりを始めてみませんか。

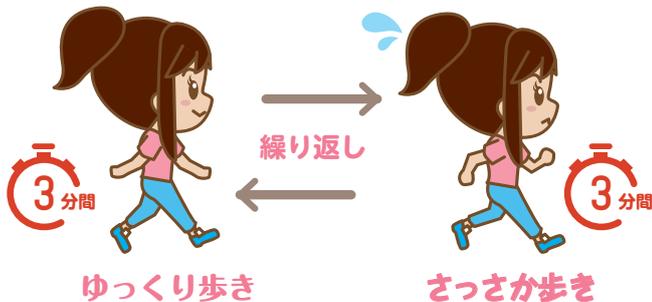
「インターバル速歩」とは？

“ゆっくり歩き”と“さっさか歩き”で健康に！

Q. 「インターバル速歩」は、
どのように行うのでしょうか。

A. 以下のポイントに気を付けて
実施してみましょう。

- ★ “ゆっくり歩き”と“さっさか歩き(息が弾む程度)”
を3分ごとに実施します。
- ★ 1日の“さっさか歩き”の合計時間が15分となる
ように実施します。
- ★ 1週間に3日～4日を目標に実施します。



Q. 日頃、運動をしていませんが、
大丈夫でしょうか。

A. はい、大丈夫です。

もし、“さっさか歩き(息が弾む程度)”を3分間続けるのが難しい場合には、1分から始めるなど、徐々に時間を増やしていくと、無理なく続けることができます。

Q. 「インターバル速歩」を
教えてもらいたいです。

A. 京都市北区には、養成講座を修了した
「インターバル速歩」マスターが
54名います。

ご希望があれば、ご紹介しますので、
北区役所健康長寿推進担当までご連絡下さい。

無料

北区役所より

効果的な運動習慣への第一歩！

インターバル速歩★ひろば

2022年5月
スタート

毎月第2月曜日 10:00～11:00

場所：船岡山公園広場（グラウンド）

参加費
無料

申込み
不要

内容

- インターバル速歩（約30分）
- 北区健康体操
「Happy☆キタエちゃん体操」

対象

医師から運動制限をされていない方

持ち物等

- 手ぬぐいまたはタオル
- 水分補給できるもの
- マスク着用、動きやすい服装

- ※ 夏季(8月)及び冬季(12月～2月)は休止
- ※ 第2月曜日が祝日の場合は、翌日火曜日に実施
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大状況(緊急事態宣言発令等)によって、
または、当日午前9時の時点で雨天等の場合は中止
- ※ 発熱症状等体調不良の場合や、感染症罹患者の濃厚接触者となられた場合は、参加いただけません



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

北区役所主催で、12月頃に新たな速歩マスターを養成する講座を開催予定です。
あなたも、速歩マスターとして活動してみませんか？