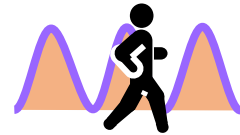


# 10歳若返る!



# 「インターバル速歩」

～その背景と効果のエビデンス～

最近の様々な研究の結果、生活習慣病の根本原因は「加齢」と「運動不足」であることがわかってきました。当セミナーでは、運動トレーニングによる生活習慣病の予防・治療効果を長年にわたり研究してきた第一人者が、誰でも何処でも実施可能な「インターバル速歩（ややきつい運動）」による健康増進効果について、自身の研究の実証データをもとに実践を交えて解説します。



### セミナーの概要

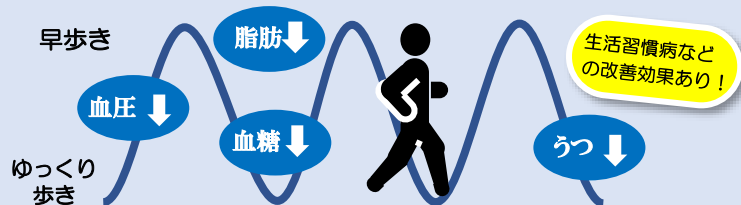
- 日時 令和4年 **5月12日(木)**午後3時から4時迄
- 会場 タスパークホテル 会議室
- 会費 無料(但し、不要の新品タオルがございましたら、1本ご寄付願います。管内の福祉施設に寄贈する運動にご協力願います。)
- 申込 5月6日迄、FAXでお申込み願います。

講師 **のせ ひろし** 能勢 博 信州大学特任教授

- ・1979年 京都府立医科大学医学部卒業。
- ・京都府立医科大学助手、米国イェール大学医学部博士研究員、京都府立医科大学助教授、信州大学大学院教授を経て、現在、信州大学学術研究院医学系・特任教授。
- ・画期的な効果で、これまでのウォーキングの常識を変えたと言われる。「インターバル速歩」を提唱。信州大学、松本市、市民が協力する中高年の健康づくり事業「熟年体 育大学」などにおいて約10年間で約7000人以上に運動指導を行なう。
- ・著書に「いくつになっても自分で歩ける!『筋トレ』ウォーキング」(青春出版社)「山に登る前に読む本」(講談社)等。
- ・メディア出演に「クローズアップ現代」「ためしてガッテン」「きょうの健康」(以上、NHK)、「世界一受けたい授業」(日本テレビ)。

### 「インターバル速歩」とは

筋肉に負荷をかける「早歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング法



長井法人会 行

## 5/12 健康経営セミナー 参加申込書

○参加者名 \_\_\_\_\_

○事業所名 \_\_\_\_\_

○電 話 \_\_\_\_\_ OFAX \_\_\_\_\_

**長井法人会 FAX は 88-3823 です。**

### 【ご参加される皆様へ】

必ずマスクを着用されてご参加下さいますようお願いいたします。講演会実施に当たりましては、会場の喚起・ソーシャルディスタンスに配慮した配席・消毒用アルコールの設置・講師と運営側の手洗いとマスク着用の徹底等、新型コロナウイルス感染予防に務めて参ります。