

生活習慣病予防と豊かな生活のため

# スプリントウォーキングで5歳若返る!

～ 専門家の指導で科学的な体力づくりを ～

スプリントウォーキングとは、「安全な範囲で、できるだけ早く」歩く方法です。過去にこの講座に参加された平均 61 歳の参加者の体力(全身の柔軟性、背筋力、垂直跳び高、下肢の筋持久力)は約 10%向上しました<sup>※引用論文</sup>。このスプリントウォーキングは特別な道具を使うことなく、家の周り、運動しやすい時間に行える魅力をもっています。生活習慣病の予防はもちろんのこと、旅行、ハイキングや登山など、趣味を満喫し豊かな生活を営むために必要な体力の身につけ方をこの講座を通して学んでみませんか。運動習慣がなくても、安心して参加できるように経験豊富なスタッフが皆様の活動をサポートいたします。

※引用論文 日本ウォーキング研究(15),65-70,2011

## ●日 時

※天候、施設利用状況などの諸事情により変更の場合あります

全 10 回 毎週火、金 13:30-15:30

第 1 回 2 月 16 日(火)	第 2 回 2 月 19 日(金)
第 3 回 2 月 23 日(火)	第 4 回 2 月 26 日(金)
第 5 回 3 月 1 日(火)	第 6 回 3 月 4 日(金)
第 7 回 3 月 8 日(火)	第 8 回 3 月 11 日(金)
第 9 回 3 月 15 日(火)	第 10 回 3 月 18 日(金)

## ●内 容

※参加者の体力レベルによって変更の場合あります

1. 体力テスト(新体力テストに基づく)
2. 腰痛予防テスト(脊柱管機能検査)
3. 歩行動作分析(動画を撮影します)
4. 歩行に関する座学(運動の基礎知識の学習)
5. スプリントウォーキングの実習
6. その他

●対象者：医療機関から運動を制限されていない方であり、かつ申込書の問診で異常がみられない方

●講師：岩井 雄史 (NSCA-CPT)

“NSCA-CPT”とは、全米ストレングス&コンディショニング協会が認定した、研究成果に裏付けられた知識をもとに、体力づくりを目指す個人に対し、適切なトレーニング指導ができることを証明した資格です。

●アドバイザー：からだの異常に関することや健康についての不安をお持ちの方は、下記専門医が貴島病院本院(八尾市)にて対応します(検診)。なお、検診は参加費とは別途費用が必要です。

大久保 衛 (整形外科医：日本体育協会公認スポーツドクター) 腰、膝、足首痛み...

●定 員：24 名(先着順)

●会 場：鴻ノ池陸上競技場

●参加費：全 10 回 20,000 円(消費税、傷害保険料込)

●申込方法：裏面の申込用紙にて以下の方法にてお申込下さい。

①fax(0742-26-0265)

②鴻ノ池陸上競技場受付に直接持参

●問い合わせ：(電 話)090-8573-8000(土日を除く 9:00-17:00)

[sprintwalking@gmail.com](mailto:sprintwalking@gmail.com) 担当：岩井

●主 催：医療法人貴島会 鴻ノ池陸上競技場

●協 力：ピンクイオン株式会社

