

江東東法人会 健康経営セミナー (共催：大同生命)



のせ ひろし
能勢 博 信州大学特任教授

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解説します。

※「インターバル速歩」による健康増進効果の仕組みについて、
ケソコウ サポート プログラム
今後、大同生命提供の「KENCO SUPPORT PROGRAM」
に組み込む予定です。



日時

令和元年 **10月17日** [木]
16:00 ~ 17:30 (15:30受付開始)

参加費
無料

場所

江東東法人会 法人会館2階

講師

信州大学学術研究院医学系
のせ ひろし
特任教授 **能勢 博氏**

公益社団法人
江東東法人会

〒136-0071
江東区亀戸2-17-15
TEL 3684-2303



「健康経営セミナー」参加申
込書

江東東法人会事務局 御中

【Fax：03-3684-2305】

企業名：

ご芳名：

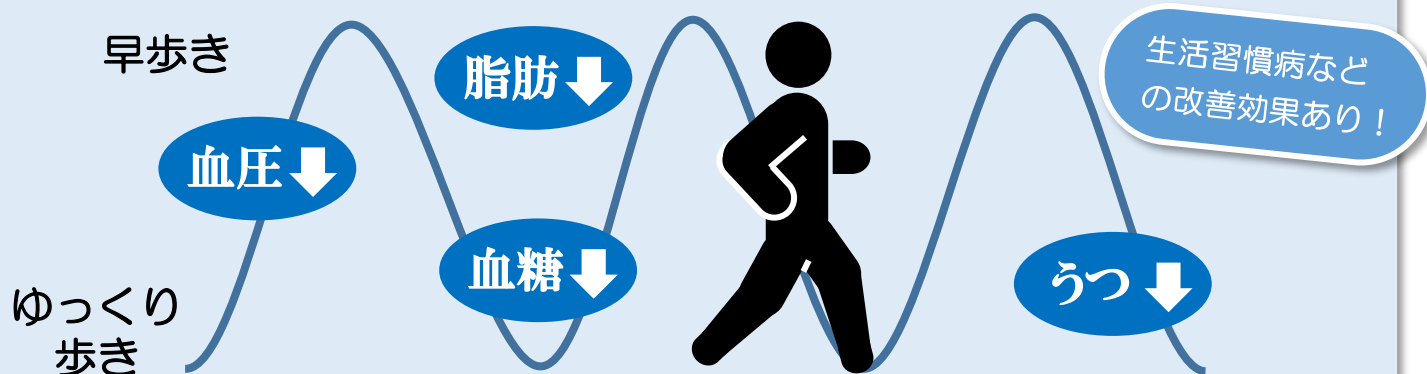
※先着50名様となります。定員となり次第、受付を終了させていただきます。
※本申込書に記載された個人情報は、本セミナーの運営にのみ利用させていただきます。

セミナーの概要

- 生活習慣病の予防・治療のためには「体力向上」が重要！
- 1日1万歩を毎日歩いても、体力は向上しない！？
- ルームランナーなどのマシン運動の課題とは？
- 「インターバル速歩」で体力向上！その効果と根拠は？

「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



講師プロフィール

- 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）など。
- 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）。