

活き活きインターバル速歩教室

いつでも、どこでも、誰でも、そして安価に、体力向上が出来るインターバル速歩（ゆっくり歩き、速足歩きを繰り返す運動法）教室を明治国際医療大学で学生とともに実施
インターバル速歩は、5か月間行えば、体力年齢が10歳若返るというデータがある

【目的】

- ・学生のコミュニケーション能力の向上と教室等の運営に関わる体験
- ・南丹市への健康に関わっての地域貢献
- ・大学の健康寿命の向上にむけて研究

【参加対象者】

- ・南丹市民
- ・明治国際医療大学附属病院に関わる方（患者、職員等）

【実施】

主催：明治国際医療大学 柔道整復講座 教授 齊藤昌久

協力：南丹市保健医療課、南丹市教育委員会（スポーツ推進委員）

【内容】

- ・初回と最終回は必ず体力測定を行います。併せて、インターバル足歩が食生活等の健康習慣や睡眠、心の健康に及ぼす効果についてのアンケート調査を行います。
- ・各回教室の内容インターバル速歩（実施方法、歩き方等）の説明、身体ほぐしの体操
簡単な様々な運動、情報交換、談話タイム等を行い、有効なインターバル速歩が身につけられるようにしていきます

【実施日・時間】

- ・月日（全12回）
令和元年11/23（土）、12/7（土）、12/21（土）、
令和2年1/11（土）1/25（土）、2/8（土）、2/22（土）、3/7（土）、
3/21（土）、4/4（土）、4/18（土）、5/9（土）
- ・時間：13：30～15：00

【学生の役割】

- ・講師が指導する
- ・参加呼びかけのためチラシの作成、日吉町内にチラシの配布を行う
- ・学生は継続できるように、参加者が持つ課題等を解決するお手伝いをする

【実施状況】

- ・申込：43名