



いつでも速歩トレーニング研究 中間報告

明治国際医療大学

齊藤昌久



インターバル速歩

VS

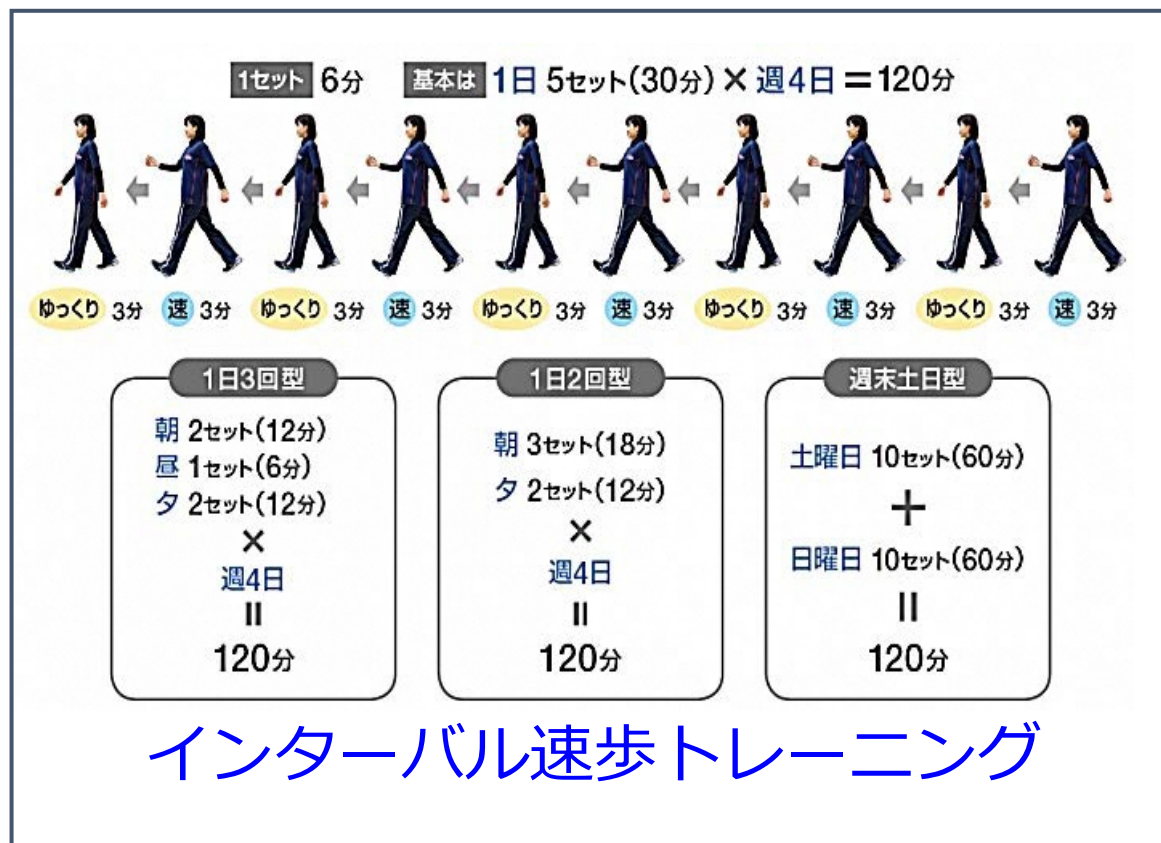


いつでも速歩



運動内容-1

- ① インターバル速歩[®]トレーニング (IWT) : 決まったトレーニング (確立された運動プログラム)。



目 標 :

最高スピード70%での速歩時間を60分以上/週

運動内容-2

- ② **いつでも速歩トレーニング** (a-FWT) : 日常生活
の中にできるとき**自由にするトレーニング**

いつでも速歩トレーニング

買い物での
移動中など

= 積み木方式



目 標 :

最高スピード70%での速歩時
間を60分以上/週

目的



体力：最高運動量、握力、歩行スピード

筋肉や認知機能の改善に関連する物質：BDNF（脳由来神経栄養因子）など

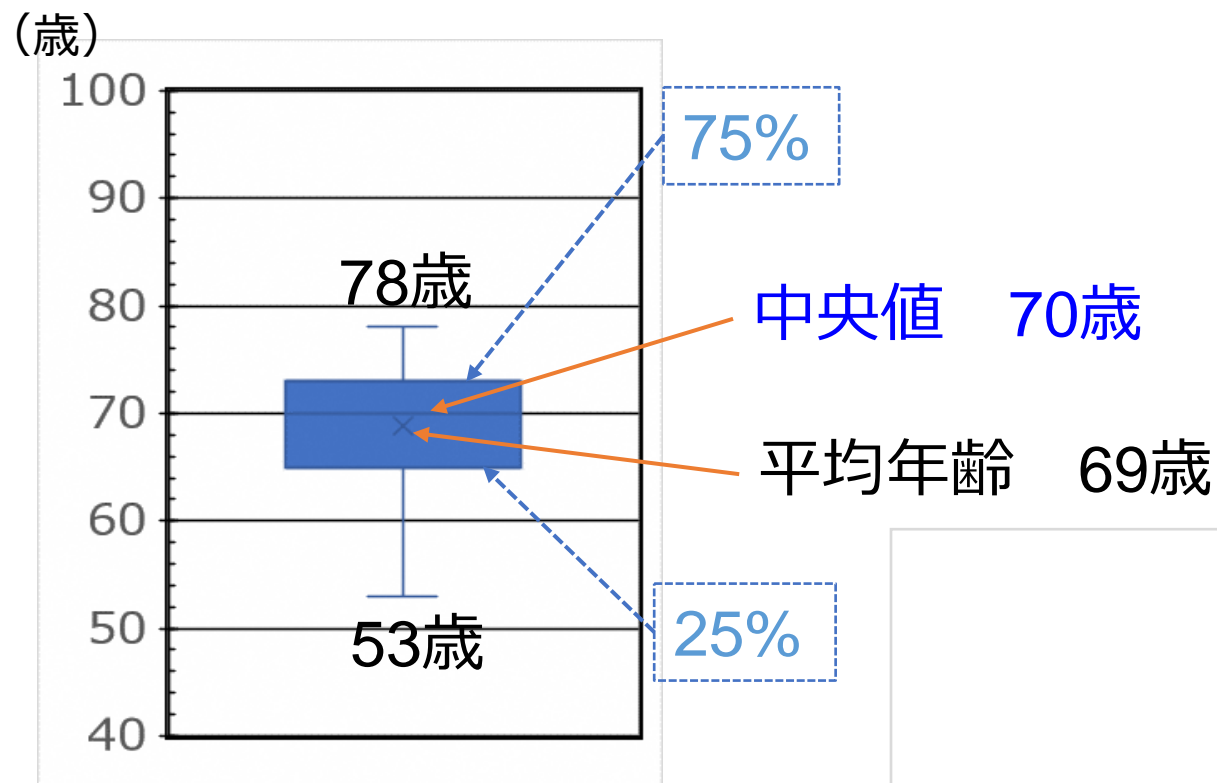
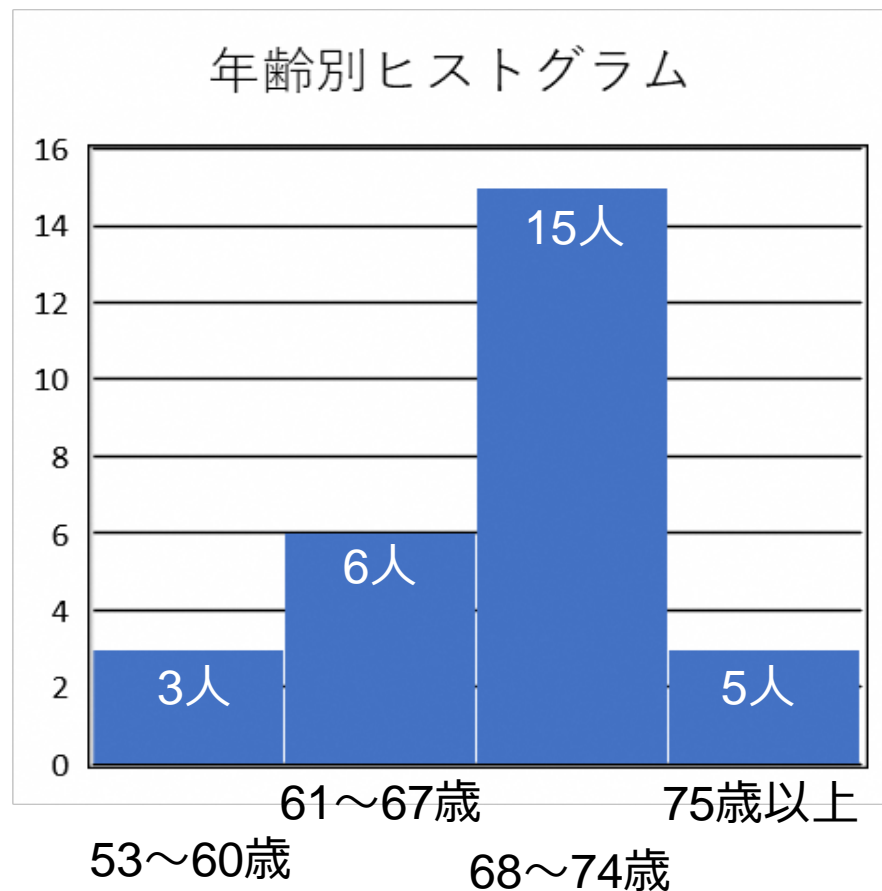
認知機能：MMSE-J（MMSE改訂日本版）

研究協力者

人数：27名（男性 7名；女性20名）

リタイア者

男性1名
女性2名



プログラム（トレーニング）内容

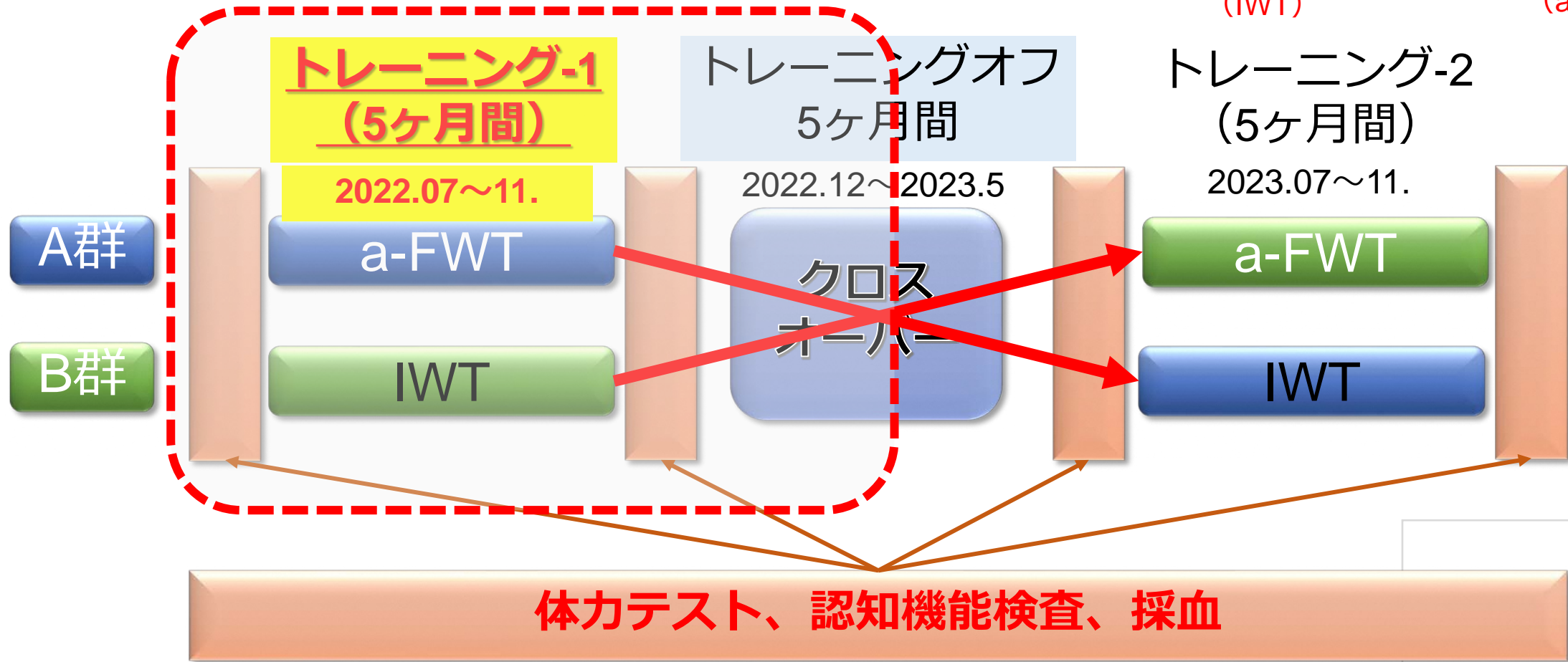


インターバル速歩
(IWT)

VS



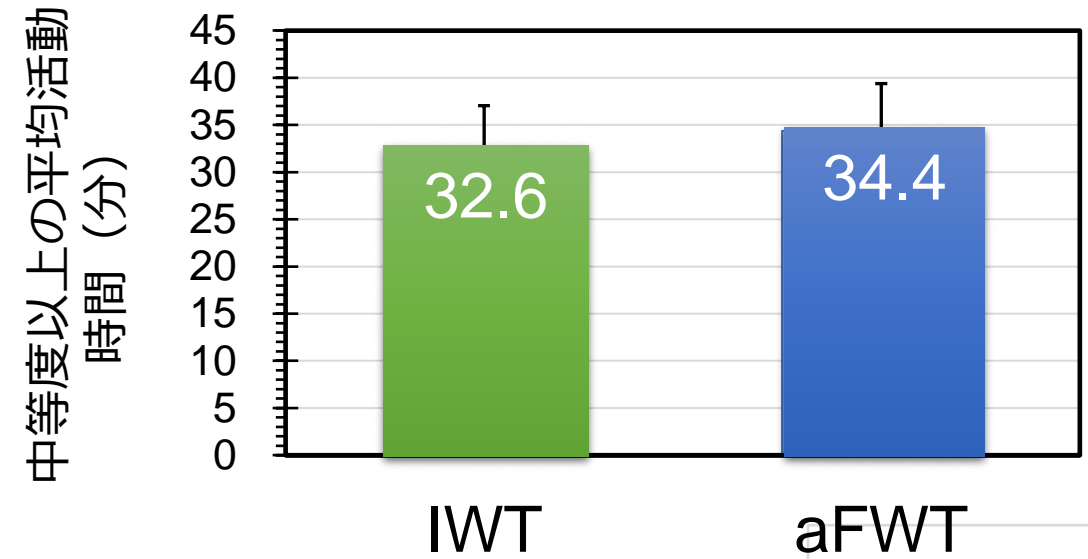
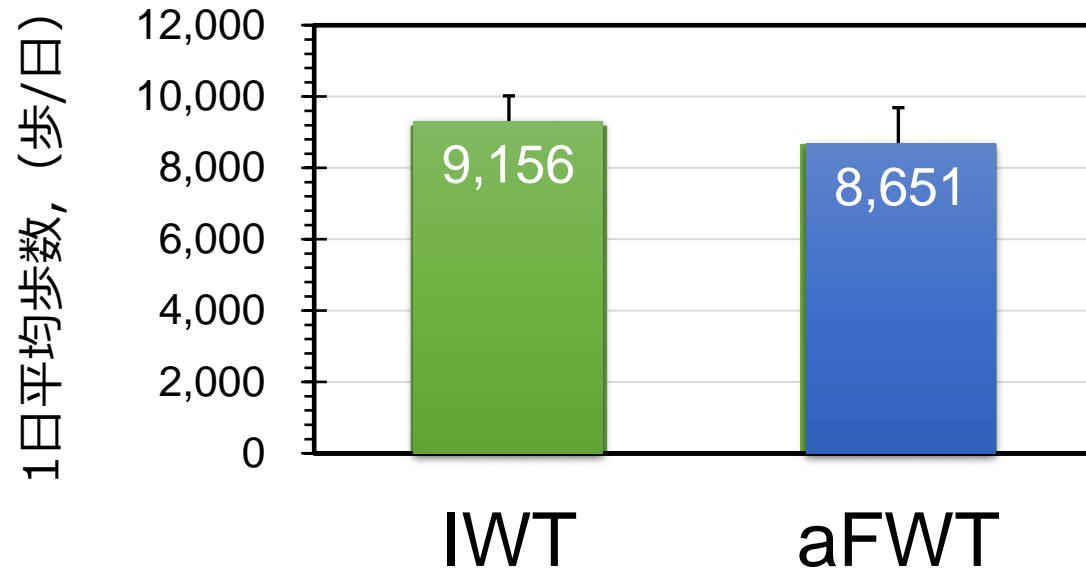
いつでも速歩
(a-FWT)



運動プログラム期間の活動量 (要約)

IWT,
n=13

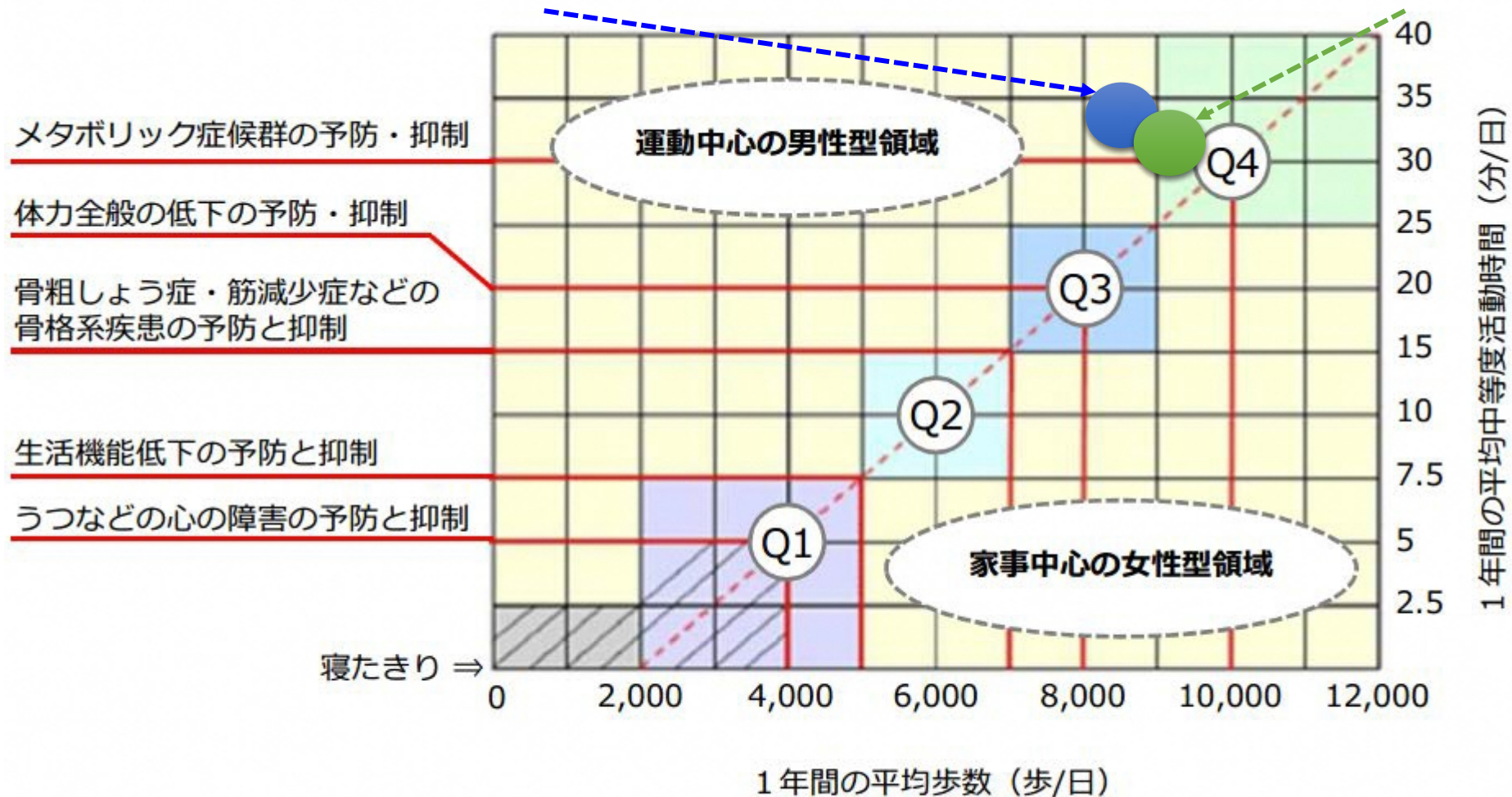
a-FWT,
n=14



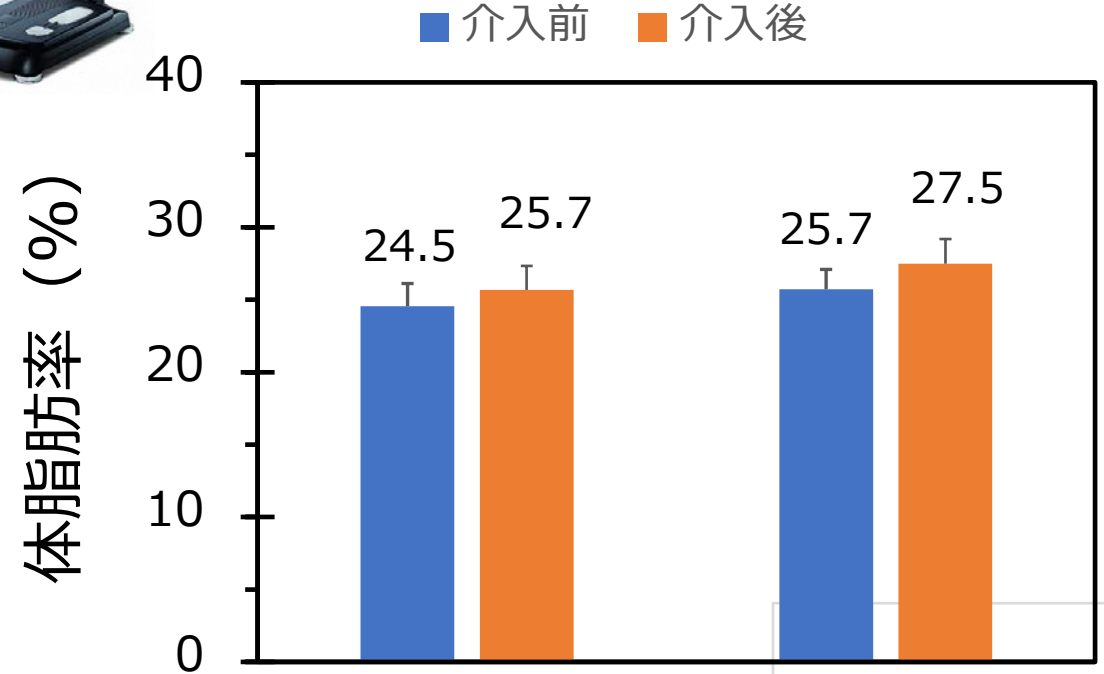
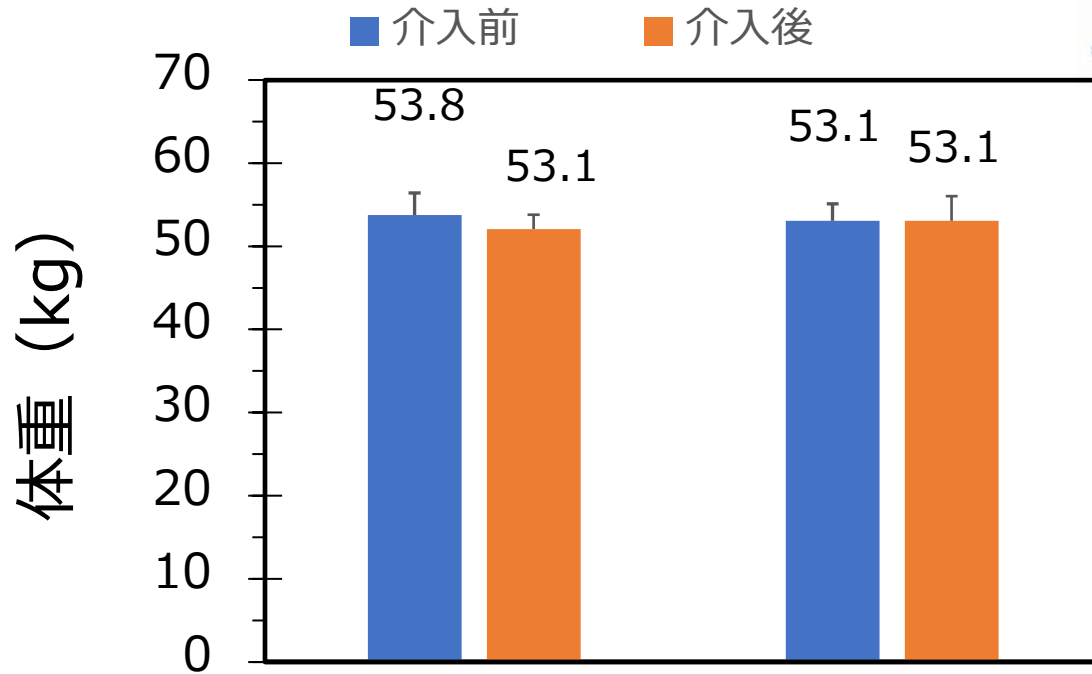
中之条研究に基づく身体活動の必要量 (ライフコーダ)

aFWT : 8,651歩、34.4分

IWT : 9,156歩、32.6分

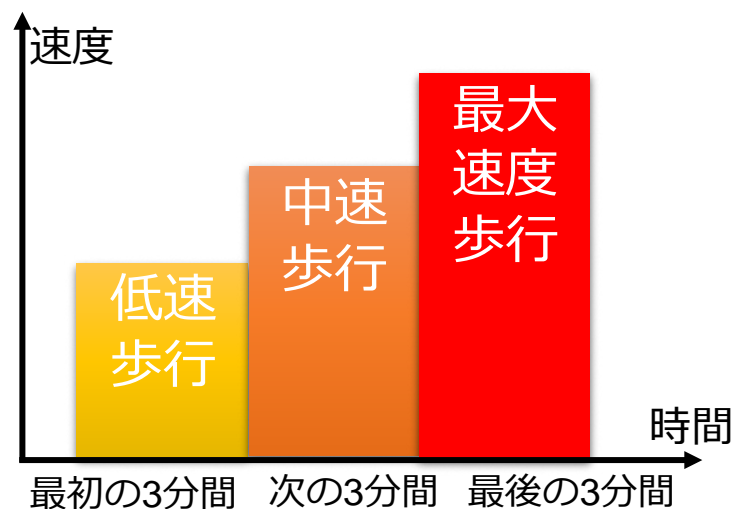


運動プログラム（5ヶ月間）前後比較

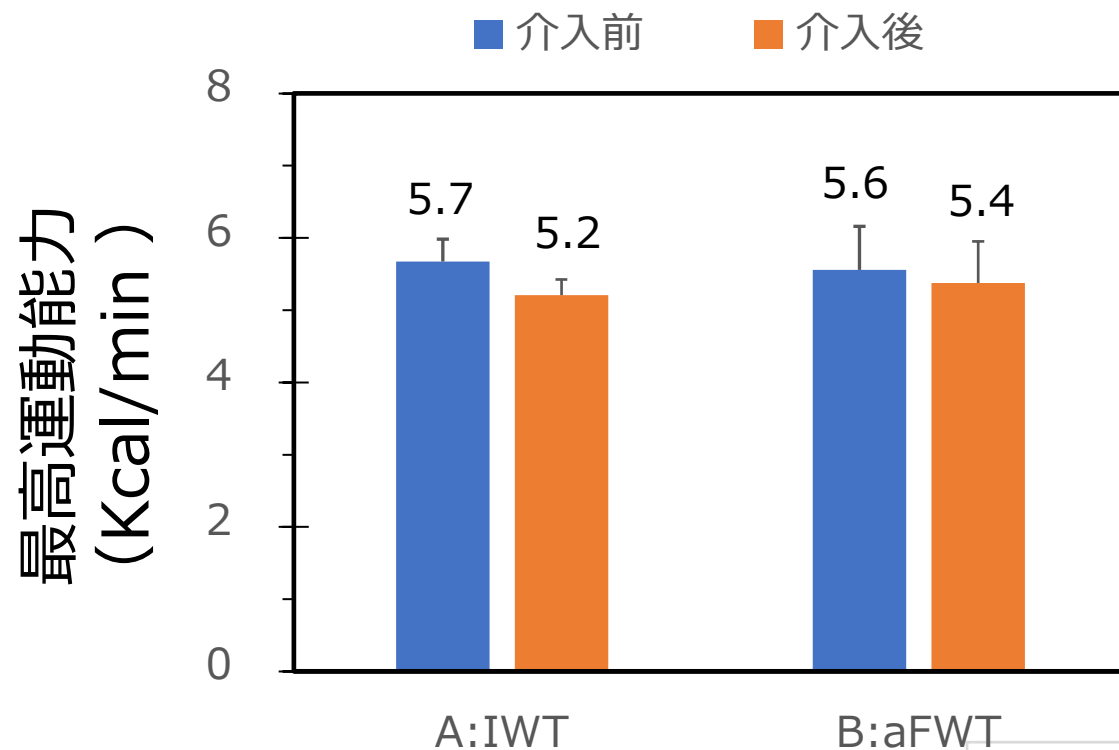


A:IWT B:aFWT
IWT : インターバル速歩、aFWT : いつでも速歩

運動プログラム（5ヶ月間）前後比較



最高運動能力



IWT : インターバル速歩、aFWT : いつでも速歩

運動プログラム（5ヶ月間）前後比較



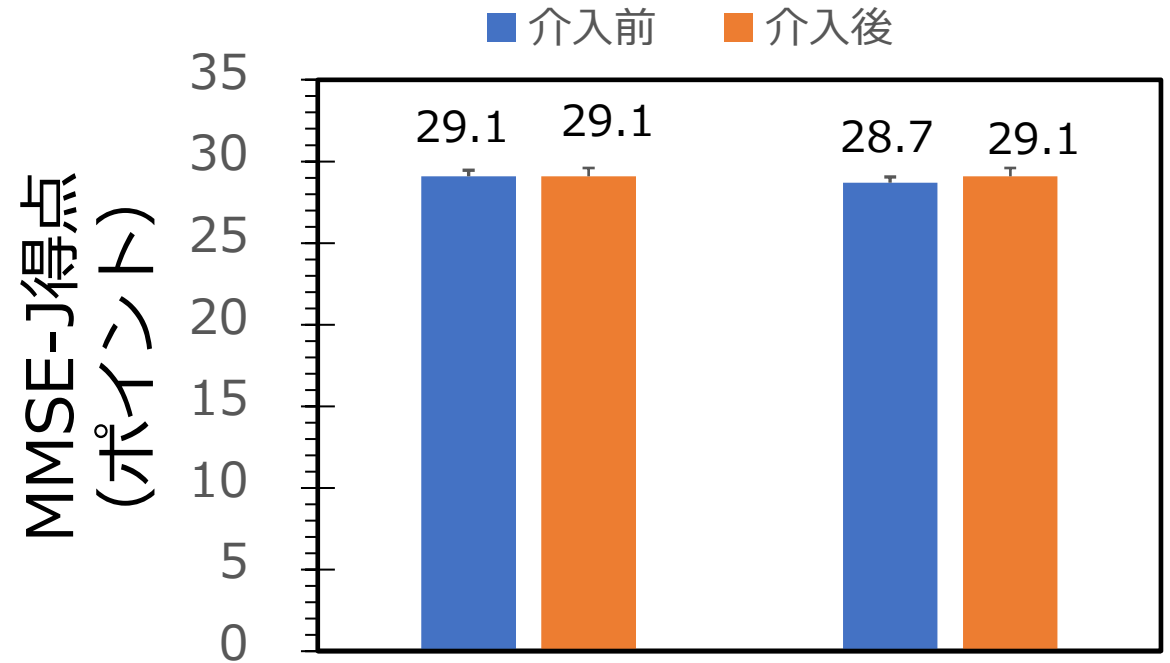
【MMSE とは】
国際的に使われている認知症スクリーニングテストのひとつ

10～15分



0点 23点 27点 30点

認知症疑い 軽度認知症疑い 正常



A:IWT

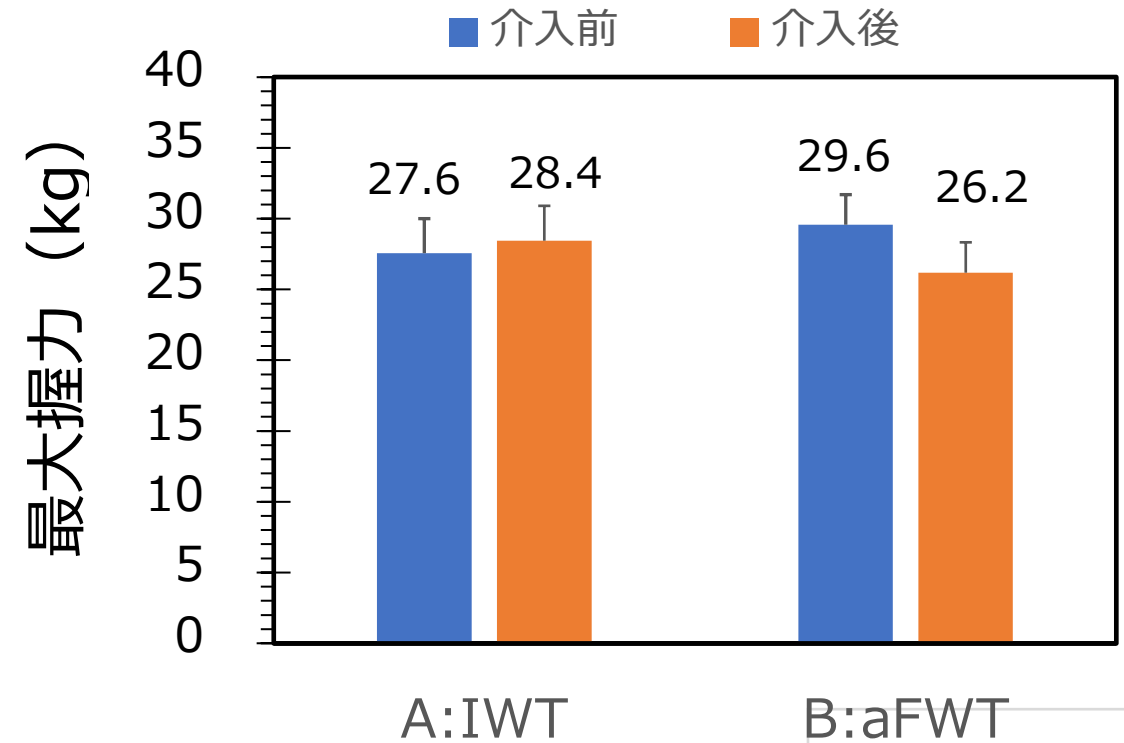
B:aFWT

IWT : インターバル速歩、 aFWT : いつでも速歩

運動プログラム（5ヶ月間）前後比較

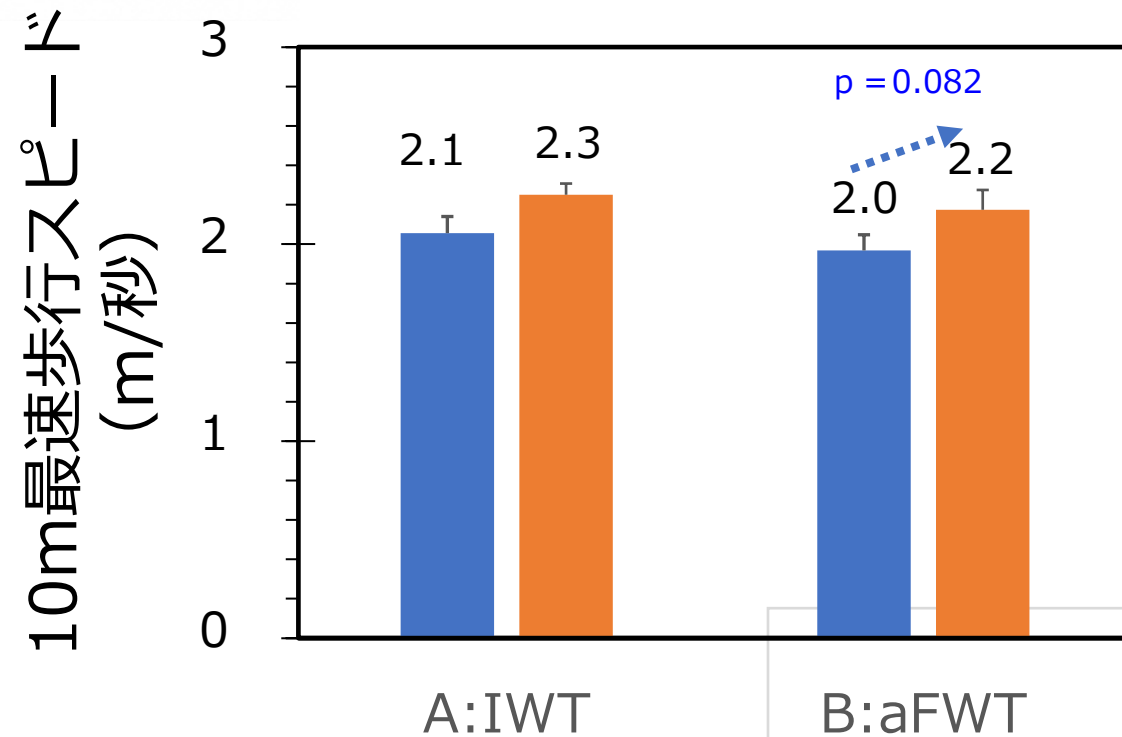
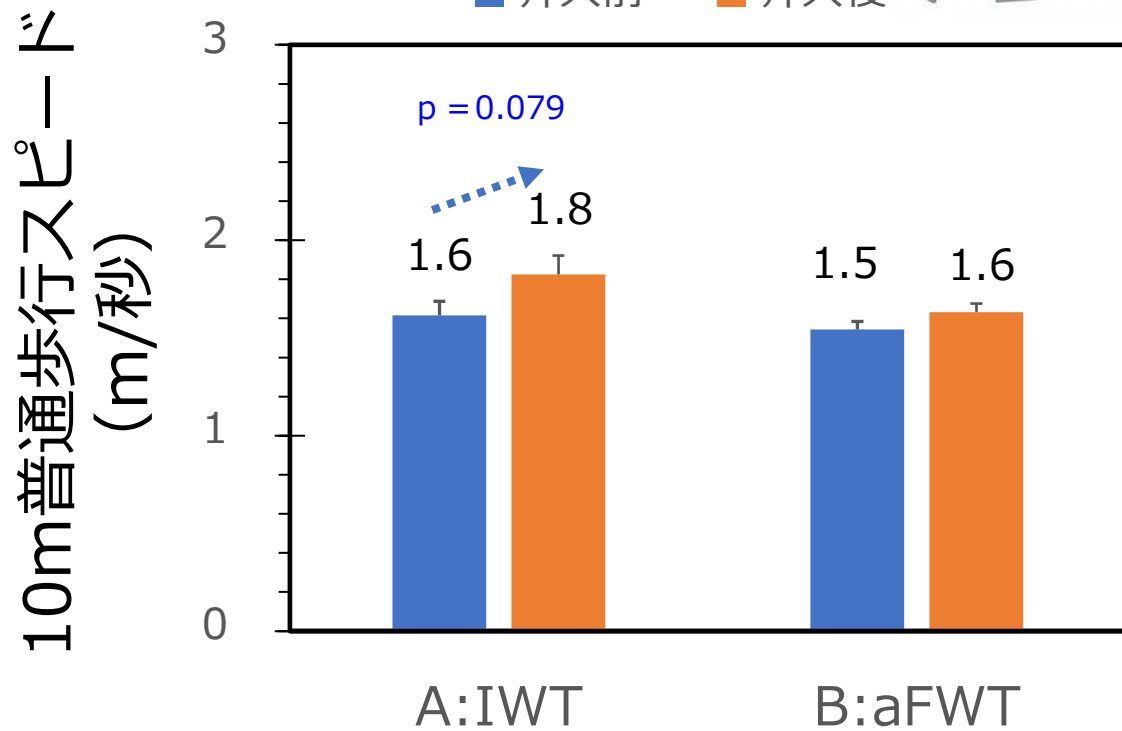


握力



IWT : インターバル速歩、 aFWT : いつでも速歩

運動プログラム（5ヶ月間）前後比較



IWT : インターバル速歩、aFWT : いつでも速歩

前半の効果

① 運動習慣者の増加 ⇒ **運動の継続**

② **体力**や健康指標の向上 ⇒ **維持**

ひいては、

③ 認知機能やQOLの維持・増進

④ 健康寿命の延伸への貢献

⑤ 要介護者の減少

など。



いつでも速歩トレーニング研究（2022）より

運動支援：スクーリング

スクーリング中の風景（本学学生も参画：臨床実習の一環で）



いつでも速歩トレーニング研究（2022）より

2023年度の研究予定

月日 (曜)	内容等	場 所	
05/20 (土)	14:00～研究協力者説明会	明治国際医療大学	
05/30 (火)	10:00～研究協力者説明会		
06/10 (土)	介入前検査：採血		
06/17・06/24 (土)	介入前検査：MMSE-Jと体カテスト		
07/08 (土)	運動プログラム：7月～11月、5ヶ月間		
07/15 (土)			
08/05 (土)			
08/19 (土)			
09/09 (土)			スクーリング：午前・午後
10/07 (土)			
11/04 (土)			
12/02 (土)			介入後検査：採血
12/09・12/16 (土)	介入後検査：MMSE-Jと体カテスト		

ありがとうございました。

e-mail : ma_saito@meiji-u.ac.jp

