世界が注目する「インターバル速歩」とは？

近畿しんきん健康保険組合

今、SNSや海外メディアでも注目を集めている「Japanese Walking」。日本で開発された「インターバル速歩」のことで、3分間の速歩きと3分間のゆっくり歩きを交互に繰り返すシンプルな運動法です。健康増進に役立つ可能性が報告されています。

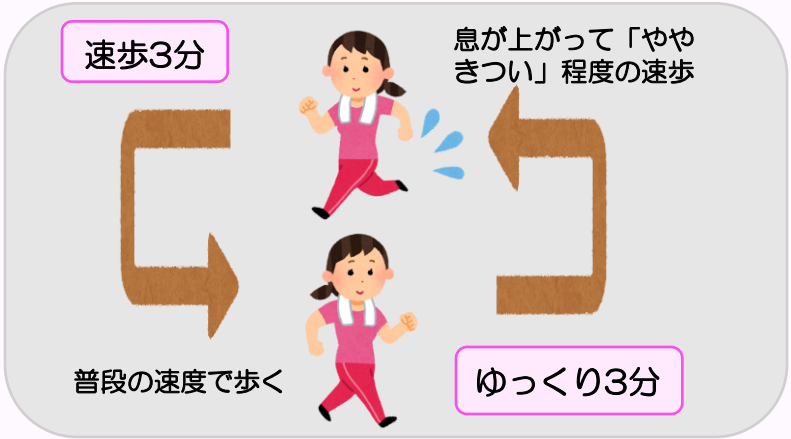
「インターバル速歩」とは？

2007年に40歳以上を対象とした研究論文を発表！これまでに約1万2,000人を調査してきました！



「インターバル速歩」の提唱者
信州大学医学部 能勢 博 特任教授

2025年、SNSをきっかけに海外メディアでも相次いで紹介され、「Japanese Walking」として注目を集めています。



1日30分、週4日以上が目安。時間は小分けにしてもOK！



インターバル速歩は、筋肉と心肺機能に適度な負荷をかけ、筋力や持久力の向上につながることが研究で報告されています！

「インターバル速歩」の基本フォーム



- 25mくらい前を見る（目安は電柱2本分よりやや手前あたり）
- 力まずリラックスを！
- 背すじを伸ばして胸を張る 猫背や反りすぎるのはNG
- 約90度に曲げ、手のひらは卵を持つように軽く握るか、自然に開いた状態で
- 足の指先で地面を押すように蹴り出す
- かかとから着地
- 歩幅は普段より3㎝～5cm程度広く！

「インターバル速歩」で期待できる効果

能勢教授の研究で示された、体の変化の目安をご紹介します。効果の現れ方には個人差があります。まずは無理のない範囲で、いつもの習慣に「＋α」することから始めてみましょう！



1週間	汗をかきやすくなる。
2週間	肥満傾向の人は、体重が1kg程度減り始める。
1か月	以前より歩くのが楽になる。夜間よく眠れるようになる。
2か月	疲れにくくなったと感じる。
3か月	風邪を引きにくくなる。ブルーな日が減る。
4か月	肌にハリとツヤが出てくる。お尻回りがすっきりと感じられる。
5か月	筋力・持久力が10%程度向上し、高血圧・高血糖・肥満が20%程度改善。



参考：「最高の歩き方」能勢博著（世界文化社）
「30代からの科学的ウォーキング」能勢博著（時事通信社）