

インターバル速歩とは？

『早歩き3分』＋『ゆっくり歩き3分』
を繰り返す

早歩き



ゆっくり歩き



健診でひっかかったあなた

最近、疲れやすいあなた

運動したいけど、忙しいあなた



インターバル速歩
がオススメ！



登録不要で簡単3分

インターバル速歩 効果の未来予測

この度、信州大学大学院スポーツ医科学教室の研究で、過去20年間に蓄積されたデータベースに基づきインターバル速歩の効果を予測できるようになりました。

体重、血圧などあなたの現在値と

- ① 計画する早歩き時間から、効果が分かります。
- ② 希望する効果から、必要な早歩き時間が分かります。

* やり方 *

1 ページへアクセスします



インターバル速歩アプリ会員の方は右記QRコードからログインし、左上の「≡」から、やる気アッププログラム → 効果の未来予測へアクセスしてください。



2 予測したい項目を選びます。



あなたが計画する早歩き時間でどのくらい効果が得られるの？

CHECK!



あなたが希望する効果を得るためにどのくらい早歩き時間が必要？

CHECK!

3 空欄を埋めて「予測する」ボタンをタップすることで結果が表示されます。

Health TrinityNet

早歩き時間から効果を予測

インターバル速歩の効果を未来予測できます。実際に開始のある項目に現在値のあるものを記入してください。

※ 効果予測は必ず入力してください

基本情報

年齢: 50 性別: 男 身長: 160 体重: 60

現在値 (予測したい項目に記入してください)

体力 (選・中・高) 選 体力 (kg) 17.0 (kg/m²) 選

体重 60 kg

最高血圧 150 mmHg

最低血圧 100 mmHg

インターバル速歩中の予定早歩き時間

早歩き時間: 60 分

予測する

Health TrinityNet

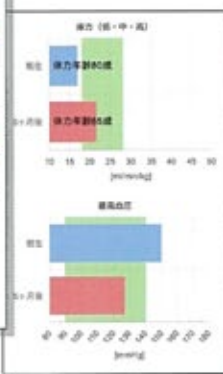
早歩き時間から効果を予測

年齢 性別 身長 早歩き時間

60歳 男性 160 cm 速歩計 60分

※ インターバル速歩中の早歩き時間を速歩計60分で5分間行くと

項目	現在	1ヶ月後	3ヶ月後
体力 (選・中・高)	17.0	21.7 (±4.7)	26.1 (±4.7)
体重 (kg)	60.0	58.9 (±1.1)	47.4~64.0
最高血圧 (mmHg)	150	127 (±23)	90~140
最低血圧 (mmHg)	100	87 (±13)	50~80
速歩時心拍数 (b/min)	120	113 (±7)	70~110



[*]の項目は必ず入力してください