

参加無料

アプリで新時代の健康づくり!

# 「インターバル速歩」

## 検証実験 2021

# 参加者募集

参加資格

以下のすべてに該当している方が対象

- ① 長野市周辺在住で50~75歳の方
  - ② インターバル速歩トレーニングを初めて体験する方
  - ③ 歩行が可能な方
  - ④ スマホ使用に協力いただける方
  - ⑤ 体力測定・説明会等に参加可能な方
- ※アプリ用のスマホ (iPhone) の無料貸出あり。iPhoneを使ったことがない方でもOK!

実施内容

スマホアプリの様々な機能を使い、インターバル速歩トレーニングを実施

定員

50名 (先着順)

実施期間

2021年5月~11月 (トレーニング期間: 5ヶ月間)

※スケジュールの詳細は、裏面をご覧ください。

申込方法



1日30分以上  
週4日以上、5ヶ月間

トレーニング前後で体力測定と各種検査を実施します (計2回)

申込書(裏面)に必要な事項をご記入のうえ、信州大学スポーツ医科学教室あてに、郵送・ファックス・メールでお送りください。



検証実験HP

申込期間

2021年4月1日(木)~4月23日(金) 必着

どなたでもお気軽にお越しください!

2021年4月3日(土) 13:30~15:30 (受付13:00~)

## 「インターバル速歩講演会」

~インターバル速歩の最新研究とスマホアプリを活用した新展開について~

長野市芸術館3階 アクトスペース  
(長野市鶴賀緑町1613番地)

参加無料  
事前申込不要

- ※講演会は、検証実験への参加に関わらず、どなたでも参加可。
- ※当日は、感染症対策にご協力お願いします (詳しくはホームページまで)。



講演会HP



【講師】信州大学 教授 増木 静江



信州大学医学系研究科スポーツ医科学教室

〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1

☎ Tel 0263-37-2682 (平日 9:00~16:00)

Fax 0263-34-6721 ✉ isports@shinshu-u.ac.jp

🌐 <https://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/chair/i-sports/>



SHINSHU UNIVERSITY