

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の未来予測ができます。効果に意味のある項目に現在のあなたの値を入力してください。  
(\*印の項目は必ず入力してください)

基本情報

年齢 \* 60 歳

性別 \* 男性

身長 \* 160 cm

郵便番号(半角数字のみ7桁) \* 1050013

インターバル速歩中の予定早歩き時間

早歩き時間 \* 60 分

現在の値  
(予測したい項目を入力してください)

体力 (単位を選択) 体力とは

体力 (低・中・高) 〇

低 (17.0 ml/min/kg) 〇

体重 60 kg

最高血圧 150 mmHg

最低血圧 100 mmHg

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か月間行くと

項目名 現在 5ヵ月後 基準値

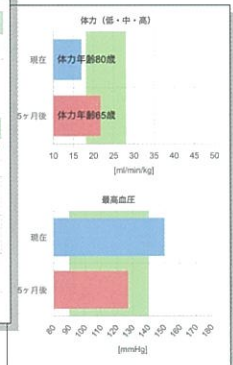
体力 (低・中・高) 17.0 21.7 18.1~28.1  
[ml/min/kg]

体重 [kg] 60.0 58.9 47.4~64.0  
(-1.1)

最高血圧 \* [mmHg] 150 127 90~140  
(-23)

最低血圧 [mmHg] 100 87 60~90  
(-13)

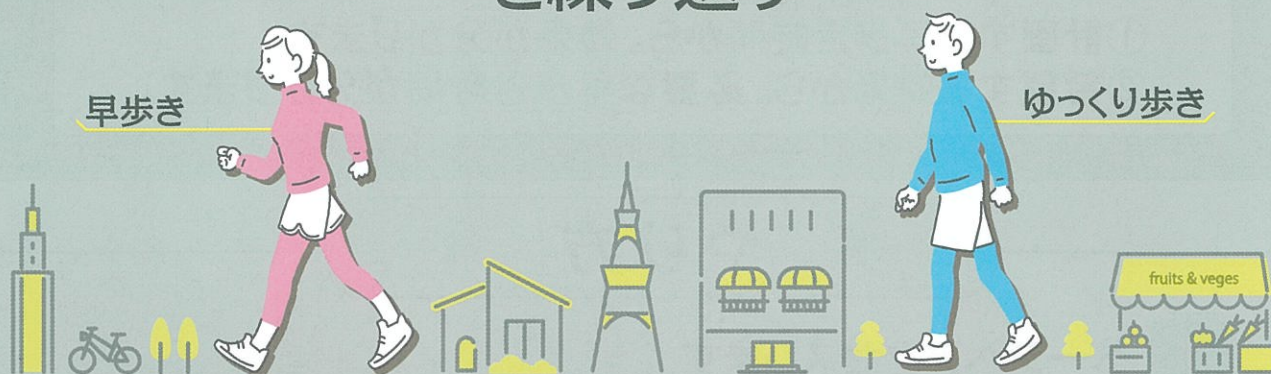
空腹時血糖 [mg/dl] 120 113 70~110  
(-7)



「\*」の項目は必ず入力してください

# 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



健診でひかかったあなた

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!

