

「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を交互に行う 「**インターバル速歩**」で体力アップ！

体力をつけるために「はや歩き」で「ややきつい」運動を行う必要があります。「ややきつい」の目安は全速力の**6~7割程度**、3分ほど早足で歩いたときに息が弾む程度のペースです。ただし、「はや歩き」だけを長時間行くと、息が切れたり、ひざが痛くなったりしてしまうことがあるため長続きしません。そこで、「はや歩き」のあとに、「ゆっくり歩き」を挟んで**リラックス**することが大切です。

「はや歩き」3分間、「ゆっくり歩き」3分間、合計6分間を1セットとして1日5セット以上、これを週4日以上行くと効果的です。

