

インターバル速歩の開始・継続を促進するアプリの効果検証
— 体力改善の未来予測をベースに健康寿命の延伸をめざす —

(一社)長浜健体康心研究所・長浜市・信州大学医学研究科

日時 講演の内容は同じです

①回目 2月26日 水 14:00-16:00(開場13:30)

②回目 3月 9日 日 14:00-16:00(開場13:30)

会場

参加申し込み方法

ファックス, HP, QRコードより

締切り ①2.25 ②3.8

●2月26日
長浜バイオ大学
命江館2F 大講義室

(一社)長浜健体康心研究所
〒526-0829 滋賀県長浜市田村町1281-8

Fax: 0749-65-8858

HP: <https://nagahamakenkou.com/>

●3月 9日
神照まちづくりセンター



日本人の平均寿命は、男性 81.4 歳、女性 87.5 歳ですが、健康寿命は男性 72.7 歳、女性 75.4 歳です。だれもが、自ら歩ける力を維持できることを願っていると思います。日常の歩行速度の低下とフレイルの関係性が高いことから、科学的・定量的・客観的指標と自身の感じる健康感・意欲といった主観のズレを認識し、認知機能・運動機能・感覚機能などの至適個別健康度を維持・改善するが重要です。

そのためには、①正しい歩き方、②効果のある歩き方、③運動効果の見える化、④未来の体力を知る(未来予測) ことです。

今回は、加齢による体力低下の主観と客観のズレ—正しい歩き方—と信州大学が開発した**インターバル速歩トレーニングによる体力改善の未来予測の可能性**に関する最新情報をお話します。さらに、**新機能搭載アプリを用いた5ヶ月間のインターバル速歩トレーニングの効果検証プログラムの無料参加モニター募集(別紙参照)**の説明も併せてお話します。

講演プログラム：

1. 加齢による体力と歩き方の主観と客観のズレ—正しい歩き方とは—
河端 隆志 (関西大学大学院 教授)
2. インターバル速歩による体力改善効果の最新情報
河端 隆志 (関西大学大学院 教授)
3. インターバル速歩の開始・継続を促進するアプリの効果検証について
(インターバル速歩の普及を促進するアプリ開発プロジェクト (AMED 採択事業))
森川真悠子 (信州大学大学院医学系研究科スポーツ医学, 助教)