佐世保法人会主催

健康経営セミナー

10歳若返る！「インターバル速歩」

ーその背景と効果のエビデンスー



のせ ひろし
能勢 博　信州大学特任教授



最近の様々な研究の結果、生活習慣病の根本原因は「加齢」と「運動不足」であることがわかってきました。
当セミナーでは、運動トレーニングによる生活習慣病の予防・治療効果を長年にわたり研究してきた第一人者が、誰でも何処でも実施可能な「インターバル速歩（ややきつい運動）」による健康増進効果について、自身の研究の実証データをもとに解説します。

※大同生命提供の「KENCO SUPPORT PROGRAM（ケンコウ サポート プログラム）」に「インターバル速歩による健康増進効果の仕組み」を組み込んだ、健康リスクの将来予測機能を搭載しました。

日時　2026年 **11月20日［金］**
13:30～15:00（13:00受付開始）

場所　アルカス佐世保中ホール
〒857-0863　佐世保市三浦町2－3

講師　信州大学学術研究院医学系
特任教授　能勢（のせ）　博（ひろし）

「健康経営セミナー」参加申込書

公益社団法人　佐世保法人会
TEL：0956－22－3036
【Fax：0956－23－5351】

企業名：　　TEL

氏　名：　　（　　名）

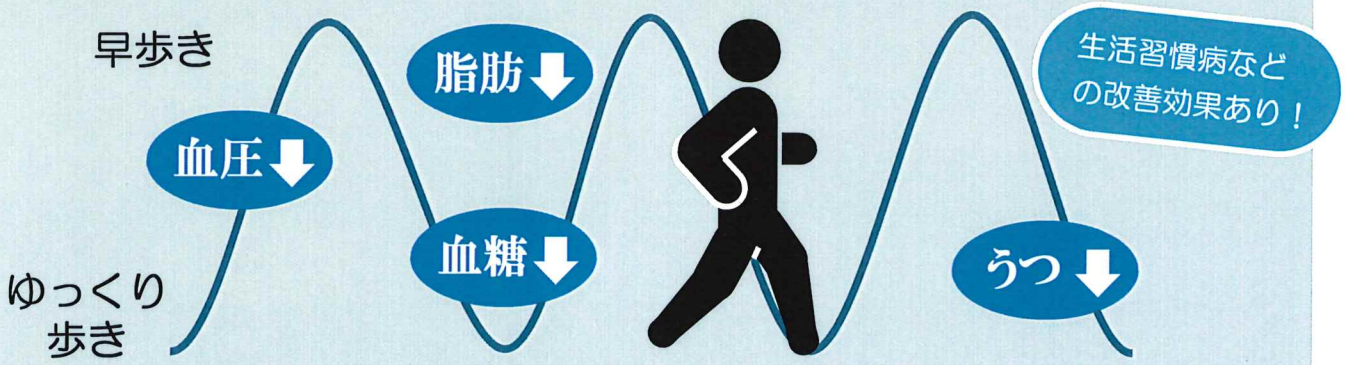
※本申込書に記載された個人情報は、本セミナーの運営にのみ利用させていただきます

セミナーの概要

- 生活習慣病の予防・治療のためには「体力向上」が重要！
- １日１万歩を毎日歩いても、体力は向上しない！？
- ルームランナーなどのマシーン運動の課題とは？
- 「インターバル速歩」で体力向上！その効果と根拠は？

「インターバル速歩」とは

筋肉に負荷をかける「早歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング法



講師プロフィール

- 1979年 京都府立医科大学医学部卒業。
- 京都府立医科大学助手、米国イェール大学医学部博士研究員、京都府立医科大学助教授、信州大学大学院教授を経て、現在、信州大学学術研究院医学系・特任教授。
- 画期的な効果で、これまでのウォーキングの常識を変えたと言われる「インターバル速歩」を提唱。
  信州大学、松本市、市民が協力する中高年の健康づくり事業「熟年体育大学」などにおいて、約10年間で約7000人以上に運動指導を行なう。
- 著書に「いくつになっても自分で歩ける！『筋トレ』ウォーキング」（青春出版社）、「山に登る前に読む本」（講談社）など。
- メディア出演に「クローズアップ現代」「ためしてガッテン」「きょうの健康」（以上、ＮＨＫ）、「世界一受けたい授業」（日本テレビ）。