

NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの健康推進事業

熟年 体育大学

いきいき
健康ひろばコース



体験学習会

JYUKUDAI MATE（運動量計測器）による
体力測定およびトレーニング

3月27日（土曜日）

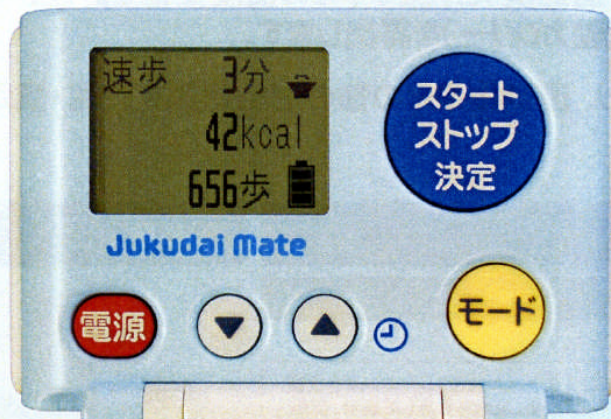
- 場 所 全国事務所 ※会場を変更しました。
集合時間 12：30
学習時間 3時間
定 員 25名
参加費 2000円（機器使用料）
装 備 運動靴、体操しやすい服装、雨具、飲み物
講 師 下平博和氏（NPO法人熟年体育大学リサーチセンター）

お問い合わせ

03-3260-6331 iwaf@jwaf.jp

主催 / 日本勤労者山岳連盟 遭難対策部
協力 / ハイキング委員会・女性委員会

運動量計測器 Jukudai Mate



どこでも簡単にできる
「インターバル速歩」
トレーニングをサポート!!!

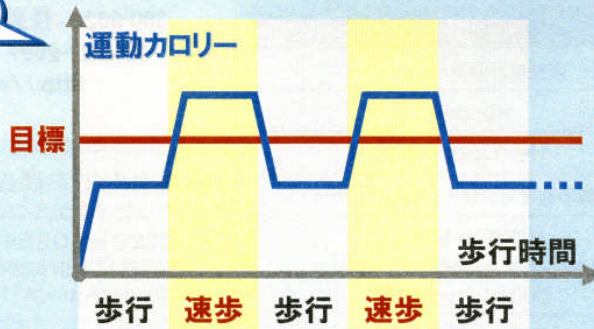
ステップ 1

個人の
体力にあった
目標を設定

ステップ 2

通常歩行と
目標の速歩を
交互に繰り返す

インターバル
速歩



設定用の
歩行方法で計測して
目標を計算・設定

トレーニングの後に、
速歩時間、
運動カロリーを確認

歩行と速歩の
切替え時間を音で
お知らせ

目標を超える
速歩ができていると
メロディ音で祝福

運動カロリーは
上り坂、下り坂も
考慮して計算