

研究タイトル：

ウォーキングの効果



氏名： 山田 英生 / Hideo Yamada E-mail: hide@toba-cmt.ac.jp

職名： 教授 学位： 修士(体育学)

所属学会・協会： 日本体育学会、日本体力医学会、日本陸上競技学会

キーワード： ウォーキング、競歩、姿勢、スポーツ科学

技術相談
提供可能技術：

研究内容： 中高年者のウォーキング・エクササイズにおける歩行動作の変容

「普通に歩く」ことを意識したスピードでの講座開始時と講座終了時での変化

(17人の平均)

	開始時	終了時	差
①100mの歩数(歩)	138.2	119.8	-18.4
②100mの時間(秒)	69.6	58.2	-11.4
③歩幅(cm)	72.8	83.7	10.9
④1分あたりの歩数(歩)	120.0	123.8	3.8
⑤歩行速度(m/分)	87.4	103.5	16.1
④以外は統計的にも差があると認められた			

中高年者を対象とした短期的なウォーキング指導(1ヶ月間に4回)の結果、大きな動きを身につけることができました。

提供可能な設備・機器：

名称・型番(メーカー)
