



2022年10月1日
株式会社ティップネス

歩く速さで寿命が決まる！？ ティップネス流 “速歩き” のススメ 『整えウオーク』 10月1日よりスタート

関東・関西・東海地区を中心に総合フィットネスクラブおよび 24 時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、“速歩き”と健康との関係に着目し、理想的な“速歩き”を実現するためのカラダづくりプログラム『整えウオーク』を、ティップネス各店にて、2022年10月1日よりスタートします。



■ 人気のウォーキング。歩く「速さ」と健康の関係が明らかに。

最も身近で、誰もが手軽にできる運動として人気のウォーキング。スポーツ庁の発表では、国内の成人によるこの1年間のスポーツ実施率は、2位以下を大きく引き離してウォーキングが64%でトップというデータもあります（令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について）。ランニングよりも関節の負担が少ないうえに、速度によってはランニングと同等のエネルギー消費も可能なウォーキングですが、さらに近年の複数の研究結果では、「歩行速度が将来の健康状態を左右する」「歩行速度がその後の余命年数に影響を与える」といったことが示され、歩く「速さ」が健康と大きく関係することがわかってきました（次ページ「研究結果の一例の紹介」参照）。

そこで当社は、より多くの人々に現在だけでなく将来の健康も手に入れてもらうための手段として、“速歩き”^{はじめる}を推奨していきます。まずは10月1日より、理想的な“速歩き”を可能にするためのカラダづくりプログラム『整えウオーク』をティップネス各店にてスタートします。

■ 時速5～7kmの理想的な“速歩き”のためのカラダづくりプログラム『整えウオーク』

通常の歩行は時速4km程度ですが、当社が推奨する“速歩き”は、走るよりもカラダへの負担が少なく、効率の良いカロリー消費を見込める時速5～7kmを目指します。プログラムでは、「ちょこちょこ歩き」「ふらふら歩き」など“速歩き”を邪魔する4つの要素にフォーカス。股関節、肩甲骨周りの柔軟性と筋力を高めることでその原因を取り除き、「大股で、ブレずに、しっかり腕を振って、柔らかく歩く」という理想的な“速歩き”を楽しむことができるカラダをつくります。

これからウォーキングを始める方はもちろん、自己流ウオークを見直し質を高め“速歩き”を楽しんでいただくために、愛好家の方にもぜひお勧めしたい、老若男女に向けた新しいプログラムです。



『整えウオーク』の詳細はコチラ>>

<https://tip.tipness.co.jp/program/2642ixxutzylmm51i.html>

■あなたは理想的な“速歩き”ができる？【カラダ診断】



<クラブニーリフト>

まっすぐの姿勢のまま歩幅で片膝ずつ上げ、太ももの下で手拍子。
膝や腰が曲がらず 6 回余裕でできれば OK

できなかったあなたは・・・

大腰筋（脚の付根）の筋力低下により、脚を大きく前に踏み
出せなくなり、ちよこちよこ歩きの状態に。

■『整えウォーク』プログラム概要

【目的】 理想的な“速歩き”を自然に楽しむことのできるカラダをつくる。

【ねらう効果】 姿勢が良くなることで、健康と同時に見た目の美しさを手に入れる。

【レッスン時間】 30 分を基本に、ショートバージョンとして 20 分・15 分のレッスンもあり。

【プログラムの流れ】

	ウォーミングアップ&筋トレ	バランス/コア	ストレッチ
目的	ちよこちよこ歩きを 大股歩きへ	ふらふら歩きを ブレない歩きへ	脚だけ歩きを 腕振り歩きへ ふんばり歩きを 柔らか歩きへ
効果	下半身の筋力アップ/下 半身のシェイプアップ/ヒッ プアップ/基礎代謝アップ	バランスカアップ/転倒 予防/ウエストシェイプ /機敏に動くカラダへ	柔軟性アップ/リラクゼーション/ 猫背予防/肩こり腰痛予防/ 外反母趾予防

■エキスパートによる推奨コメント



杉田 正明（すぎた まさあき）先生

日本体育大学教授 博士（学術）/日本オリンピック委員会（JOC）・情報・科学サポート部門長/
日本陸上競技連盟・科学委員会委員長

「ランニングに比べて関節への負担が少ないウォーキングですが、歩く速さと健康の関係についてはあまり知られていません。しかし、この歩く速度がとても大切で、速く歩くことは健康にとって良いことが数多くの研究で明らかにされています。」

■研究結果の一例の紹介 —杉田先生より—

ハーバード公衆衛生大学院の、1 万 3535 人の女性（研究開始時 30～55 歳）を分析した研究で、歩行速度は将来の健康状態を左右することが示されています。（Arch Intern Med.170(2):194-201,2010）。

これらの女性の 9 年後の歩行速度を調べ、この人たちが 70 歳になったときの健康状態を計算しました。

これによると認知機能や身体機能の障害もなく、精神的にも健康な状態でいられる確率（サクセスフルエイジング達成度）は、歩行速度が時速 3.2km 未満の人を 1 とすると、時速 3.2km (0.89m/秒) から 4.8km 未満の人は 1.9 倍、時速 4.8km (1.3m/秒) 以上の人は 2.68 倍という結果になりました。

このことは意識して速く歩くようにすることが、病気予防につながる可能性を示唆しています。

■株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス/本部：〒102-0081 東京都千代田区四番町 5 番地 6 日テレ四番町ビル 1 号館 3 階

創立：1986 年 10 月/代表者：酒巻 和也/事業内容：フィットネスクラブの経営/店舗数：直営店 167 店舗、

フランチャイズ 1 店舗、受託施設（指定管理含む）15 施設

当社はこのスタジオプログラム『整えウォーク』の提供開始にあわせ、ジム内でも、マシン利用者へ向けた“速歩き”推奨施策をスタートします。また今後もさまざまな形で積極的に“速歩き”の普及に努め、人々の健康寿命の延伸に取り組んでまいります。