

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.86

令和7年
9月

「はやおそあるき」してる?

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が平成30年より行われています。開塾以来、鎌田先生が講演会のたびに推奨されるのがウォーキングです。当初は「1日8000歩」を目安にしていたのですが、70代、80代の塾生さんの実情を鑑み、令和4年の第11回講演会からは目標の歩数を下げ、加えて、歩き方の工夫を紹介するようになりました。それが「速遅歩き(はやおそあるき)」です。

年代に関わりなく、今歩いているより15分だけ「鎌田式速遅歩き」を加えることが理想。すなわち3分の速歩きと3分のゆっくり歩きを交互に行う15分間。さらにその「速歩き」の中身を、「大きな歩幅で歩く」を2分、「足の回転を速くするピッチ歩行」1分で行ってみたい、と思った以上に効果大です。

ところが、この速歩きとゆっくり歩きを混ぜた歩き方、実際に塾生さんらにお聞きすると、あまり続けている塾生さんは多くない印象。「昔は旅行先で駅からタクシーやバスで旅館に行くのが当たり前だったのに、鎌田先生のおかげで、最近は歩いて行ってみようと思う機会も増えました」と、塾生さんの歩く意欲は着実に増しているようなのに、ピッチ歩行や幅広歩行を散歩に積極的に取り入れている人は、そこまで多くないもよう。「あれ、そんな歩き方紹介されていたっけ?」という方、もしお手元に令和4年10月20日家の光協会発行『「速遅歩き」で体も心も脳も若返る 奇跡の鎌田式ウォーキング』がありましたら、ページをめくってみてください。詳しい解説が出てきます。

来る10月17日は、13時から佐賀市文化会館で第19回講演会を開催します(事前参加申込必要)。同日、併催予定のイベント「2025MIZ健康フェスタ」は10時半開始。そこでは下肢筋力測定、ミニ講座などのほか、最新版の「鎌田式速遅歩き」を楽しめるウォーキング体験講座も行います。



令和4年10月20日発行
「速遅歩き」で体も心も脳も若返る
奇跡の鎌田式ウォーキング
発行所:家の光協会
税込価格:1320円

令和4年8月第11回講演会の折、別室で開かれた運動測定会のようす



令和7年11月開催「ウォーキング講座」

鎌田實先生が佐賀に来られるのは年に3回くらいですが、そのほかの時期も常に塾生参加の栄養講座、運動講座、料理教室などを開催しています。

11月に開催する「ウォーキング講座」では、鎌田先生考案「速遅歩き」の意味を再確認してから「歩く時の姿勢」「手の振り方」「速度」「タイミング」などを学びます。講師は、おなじみの健康運動指導士・田中美祈さんです。また、アルスタ推奨「ポールウォーキング」も行い、実際に参加の方々と共に、ウォーキングコースを歩きます。所要時間90分。参加費1000円。(予定)

みんなマスクをつけていますね。コロナ禍の中でも、足を運んでくださった塾生さんに感謝!

こちらの紙面に関するお問い合わせ、
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)