

フルマラソンも夢じゃない♪

スロージョギング



皇后美智子様も実践されている、話題のスロージョギング！

現在、ウォーキングに取り組んでいるあなたも、今よりもっと運動の効果を上げたいと思いませんか？「走るのはきついし苦手」という方でも、コツさえ掴めば長時間走り続けられ、消費エネルギーは、ウォーキングの約2倍。さらに血圧や血糖コントロールなど様々な運動効果も期待できます。特別なウェアも必要なく、運動に慣れていない人や年齢を問わず取り組みやすい運動です。

スロージョギングをおすすめする理由

- ウォーキングに比べ、下肢の筋肉をより多く使うため
同じ距離を走ってもエネルギー消費が約2倍。
- 歩く速さで走るの息切れしない、疲れにくい。
- いつでもどこでも出来る(室内でも可)。

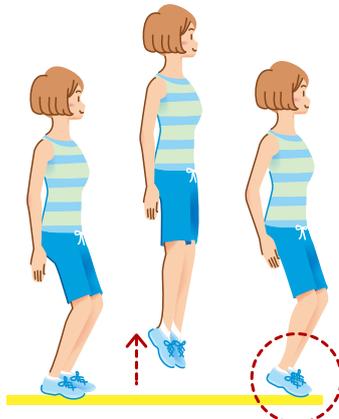
走り方のポイント

着地が要！

【ジャンプで着地の感覚を掴む】



上記の場所で着地することで
膝・腰にかかる衝撃が1/3に



2~3回軽くジャンプして着地の場所を確認！

【2本のレール上を
走るイメージで】



【会話できる
ペースで】



【歩幅は小さく
軽やかに】



軽く弾むように前進

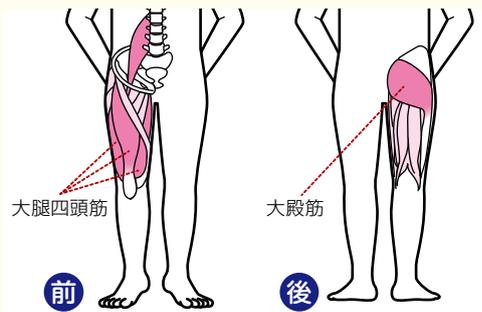


歩幅は小さく

期待される効果

- 肥満、ストレス解消 ●血圧、血糖値が改善
- 善玉コレステロールが増える
- 持久力、免疫の働きが高まる
- 関節痛が和らぐなど

スロージョギングで特に使われる筋肉



ウォーキングは振り子のような動きで足を引き上げる動作が小さく、一方のスロージョギングは、足を引き上げる動作が大きいことから「大殿筋」「大腿四頭筋」「大殿筋」が使われる

走る時間のめやす

初心者

「1分間走って、30秒歩く」
を1日の中で30回繰り返す。

中級者

時間：1日30分
頻度：週に2~3回

上級者

時間：1日60分
頻度：週に3~5回

POINT

- ① 数分間に分けてもまとめて走っても減量効果は同じ！
- ② 室内でも1畳分のスペースを行ったりきたりすることで外で走ると同じ効果！

次回は、「筋力トレーニング」をご紹介します。スロージョギングの前に行うと……脂肪燃焼効果抜群！！

参考：福岡大学スポーツ科学部教授田中宏暁
「足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ」より一部改変

*持病がある人は、運動前に担当医に相談しましょう。また運動中に不調を感じた場合は中止してください。