

スロージョギング

— ゆっくり走って
健康になろう —


● スロージョギングとは？

歩くスピードと同じかそれよりも遅いペース（ニコニコペース）でゆっくり走る運動です。体力に自信がない人や、走るのが苦手な人でも気軽に始められるのが特徴です。

● スロージョギングの効果

- ・ 体重が減る… 消費エネルギーがウォーキングの約2倍！
- ・ 血圧が下がる
- ・ 善玉コレステロールが増える
- ・ 脳を活性化… 継続することで思考力を担う前頭葉が発達する

● 基本の走り方をマスターしましょう！



① 口は開けて呼吸は自然に。

② あごを上げて目線を遠くに向ける。背筋を伸ばしましょう。

ポイント！
③ 歩幅は小さく、足の指の付け根で着地する。

ポイント！
④ ニコニコペース（歩くペース）で走る。

⑤ 腕の力を抜いて走るリズムに合わせてバランスをとる程度でOK！

● 目的に合わせて走る時間を設定しましょう！

運動不足を解消するなら 1日30分×週3回から スタート	減量したいなら ほぼ毎日30~40分	マラソン出場を目指すなら 週180分以上
------------------------------------	-----------------------	-------------------------

※細切れにしても効果は同じ！移動時間や隙間時間を活用してトレーニングできます。時間を長くするのが難しい場合は、1日10分×2~3回から始めましょう。

● 走り終わった後はストレッチをしましょう！

走り終わった後は疲れを残さないためにストレッチをしましょう。強く伸ばしたり反動をつけたりしないよう注意してください。

