

篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 2



くりみんも始めたよ!

日本スロージョギング協会
佐藤紀子さん

スロージョギングを
おすすめします!

歩く速さでゆっくり走るの
で、高齢者の皆さんにもお
すすめです!
今回は外出しにくい時など
に
**お家の中でできる運動「ス
ロージョギング & ターン」**
をご紹介します。

※スロージョギングは(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。



お家で「スロージョギング&ターン」



スローって言っても
今さらジョギングなんてムリ!?

疲れにくい体になる、足腰が丈夫になる、
続けるとお腹周りもスッキリ、脳機能改善に
も繋がるスロージョギングを紹介します。ス
ロージョギングは福岡大学田中宏暁名誉教授
が考案された運動プログラムです。スロー
ジョギングの最も大切なポイントは無理の
ないニコニコペースで行うことです。歩く
く
らのゆっくりのペースで走ると息が上がり
ません。楽しく散歩をしているような気分で
楽に走れます。スロージョギングを知れば
「走る」は「きつい」ではなく「楽しい」、
「気持ち良い」に変わると思います。



なぜ「歩く速さ」での
ジョギングが良いの!?

「歩く速さ」で「ジョギング」をお勧めす
る理由は「走る」ことで「歩く」時以上に太
腿の前、お尻の筋肉、腹筋、背筋など大きな
筋肉をよりたくさん使うからです。同じ距離
を移動する場合でも「歩く」を「走る」に
変えるだけで約2倍のエネルギーを消費しま
す。お腹周りをすっきりさせたい方には最適
です。
また「かかと」からではなく「フォアフッ
ト」という足裏の前方で着地するので、膝や
腰への負担が軽いのも良いところです。今
回はたたみ一畳程度あればできる「スロー
ジョギング&ターン」を紹介します。



やってみようお家で「スロージョギング&ターン」

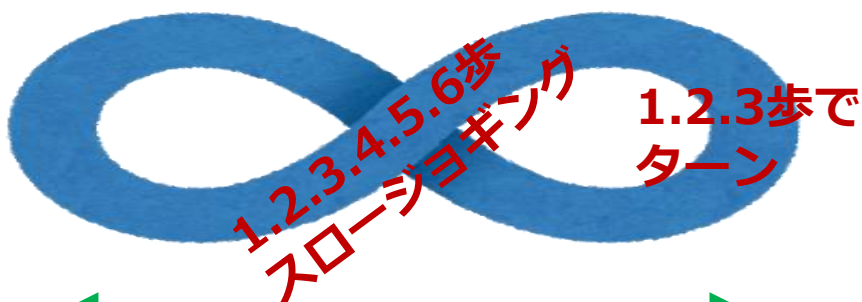
「スロージョギング」して「ターン」。「スロージョギング」して「ターン」。これを繰り返します。1秒に3歩刻むリズムで走ります。**6歩進んで3歩でターン**。1.2.3.4.5.6ターン。このリズムを刻むと1分間に10往復できます。目が回らないよう、8の字を描きます。「テレビを見ながら」でも良いです。また、3拍子のワルツに合わせて走ると優雅な気持ちになります。これを**1日30分目標に行ってください。30分×1回でなくても1分×30回でも良いです**。はじめは「1分走って30秒歩く」のをお勧めしています。**1日1分からでもOK**です。**無理のないように徐々に時間をのばしていきましょう。**

はじめは「1分走って30秒歩く」をお勧めします！

目線は前に
あごは軽く上げて

呼吸は自然に
鼻歌が歌えるくらいの速さ
ニコニコペースで

腕は60~90度に軽く曲げ
上半身はリラックス



← たたみ1畳分のスペースがあればOK →

フォアフット着地って、どこで着地？



つま先

かかと

フォアフット

フォアフット着地後にかかとかがつくのはOK
室内では滑るので裸足で行いましょう（転倒注意）

一直線上ではなく
2本線上を走るイメージで

頭の先から足の指の
付け根まで
一本の棒をイメージし
体の真下で着地する

フォアフット着地

※日本スロージョギング協会ホームページに最適なリズムを刻むCDなどの応援グッズやスロージョギングのイベント、講習会の案内を掲載しています。

※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任とします。体調や環境など十分にご留意いただいた上でのご利用をお願いします。

◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 榎崎 兼司

◆協力：株式会社マスプロ

◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

動画あり

