

スロージョギングのすすめ

スロージョギングのポイント!

アゴは軽く上げて、
目線は遠く

呼吸は自然に

腕は腰の横に据える

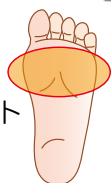
- ・肩の力を抜く
- ・腕を軽く曲げ、自然に振る

歩幅は狭く、小刻みに進む

- ・目安は半歩から一足分程度
- ・1秒間に3歩のリズムを

着地は足の裏の
前半分で行う
(フォアフット)

フォアフット



- 「ニコニコペース」で行うジョギングです
- きつさはウォーキングと同程度なのに、消費エネルギー(カロリー)が高いです
- ジョギングの消費エネルギー(カロリー)は速度に関わらず、距離に比例します
- スロージョギングはゆっくり走るため、無理なく長い距離を走る事ができます
- 日常生活で重要な下肢筋力(大腰筋・大臀筋・大腿四頭筋)がウォーキングよりも向上します

ニコニコペースとは

息切れすることなく笑顔が保てる程度の運動強度(中強度)のこと
心拍数(脈拍数)は、1分間に「138-(年齢の半分)」程度

＜スロージョギングのお勧めの実施方法＞

- 「スロージョギング1分間&ウォーキング30秒間」(1セット)を繰り返すことで、無理なく続けることができます
- 目標は1日合計で40セット(60分間の運動量)
- 自宅でテレビのCM中や席を立ったついでに、またゴミ出しや買い物などの移動を上手に利用してセット数を増やしましょう

＜スロージョギングの消費カロリー＞=体重(kg)×距離(km)

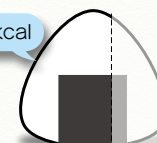
例) 体重60kgの方が2kmをスロージョギングした場合

$$60(\text{kg}) \times 2(\text{km}) = \text{約}120\text{kcal}$$

※走る速さ(速度)には関係しません

★市販のおにぎり1個分のご飯の量は約100g(約160kcal)
(注: 具材は除く)

おにぎり約120kcal



健康づくりの
ための

ウォーキングのすすめ

ウォーキングのポイント!

目線は遠く

呼吸は自然に

腕は自然に振る

猫背にならないよう
少し胸を張る

●1kmを15分程度で歩くことができ、きつく感じなければ、
スロージョギング(裏面参照)を実践しましょう

運動実施時の注意点

- 持病や体の痛みがある場合は、主治医や健康運動指導士などの専門家に相談しましょう
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう
- 脱水や熱中症に注意しましょう

- 1日の生活のすべての活動で1万歩以上の歩数を確保する事が理想
- 18歳～64歳の方は1日合計60分間、歩行またはそれ以上の身体活動(生活活動・運動)を行う
- 65歳以上の方は1日合計40分間、じっとしている時間を減らして身体活動(生活活動・運動)を増やす

※「生活活動」とは…日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動
「運動」とは…スポーツなど、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動

【日頃の運動が体に良い理由】

加齢や日常生活での身体活動量の減少に伴い、生活習慣病などの発症リスクが増大、有酸素能力(スタミナ)や下肢筋力、バランス能力などの体力が低下します。しかし、運動を習慣化することで、これらを予防するだけでなく、ストレス軽減、脳や肌の活性化、骨の老化予防などにも効果が期待できます。

<運動Q&A>

- Q: 続けて20分以上しないと脂肪は燃えない?
A: 合計した運動時間が重要(続けて行なわなくても分割でOK)
Q: 汗をかかないと運動の効果が無い?
A: 汗をかく、かかないはあまり関係ありません
Q: 準備体操はしなくてもいいの?
A: ウォーキングやスロージョギング自体が準備運動のようなものなのでしなくても大丈夫です



〈ウォーキング(通常歩行速度)の消費カロリー〉= 体重(kg) × 距離(km) × 1 / 2

例) 体重60kgの方が2kmを30分程度でウォーキングした場合

60(kg) × 2(km) × 1/2 = 約60kcal

おにぎり約60kcal

★市販のおにぎり1個分のご飯の量は約100g(約160kcal)
(注: 具材は除く)

