

大野城市総合体育館
館長

重松森雄さんも
推奨している!!

マラソン選手。
1965年世界最高記録を
樹立



佐藤 紀子
(一社)日本スロージョギング協会理事 市スポーツ推進審議会委員
吉田 康一
市スポーツ推進委員 スロージョギングアドバンス資格保有者

「スロージョギング」のすすめ コロナ禍で変わる運動習慣

なぜ、いまスロージョギングなのか。

新型コロナウイルスの影響に伴い、各家庭の「運動・スポーツ」に費やす時間とお金は、減少傾向にあります。

(独)日本スポーツ振興センターによると、心身の健康を保つためには、1日あたり約60分の運動が必要とされています。

しかし、コロナ禍においては、「運動の大切さは理解しているが、大人数が集まって運動することに不安がある。」「忙しくて、時間もお金も費やせない。」という人が多いのではないのでしょうか。

そんな人のために、自宅のできる「スロージョギング」を紹介します。過度な時間やお金をかけることなく、効率的に運動できるスロージョギングの魅力について、(一社)スロージョギング協会理事 佐藤紀子さんと、市スポーツ推進委員 吉田康一さんの二人に話を伺いました。

スロージョギングとは

隣の人と会話が出来るくらいのスピードで、過度な疲れを感じることなく走ることです。

ウォーキングとの違いは

スロージョギングはゆっくりでも「走っている」ので、歩くよりも大腿四頭筋(太ももの前)などの大きな筋肉を使います。そのため、エネルギー消費はウォーキングの約2倍になります。

どんな効果が期待できるのか

隣の人と会話が出来るくらいの「こここペース」での運動は、生活習慣病の予防、脳機能の改善、がん予防の効果があると報告されています。

どんな人に向いているのか

大人数が集まって運動することに