

スロージョギング

- スタミナをつける有酸素運動と筋力をつける筋力トレーニングが同時に行える
- ウォーキング時より大きな筋肉を使うため、ウォーキングの1.6~2倍のエネルギー消費量になる

基本の姿勢



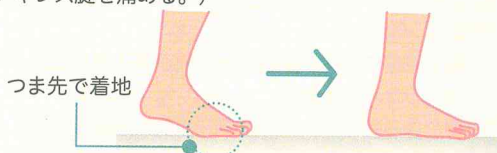
体の重心直下に
着地する
(その場足踏みと
同じ感覚)

かかとから着地する従来の走り方ではなく、つま先で着地する「フォアフット着地」や、足裏全体で着地する「ミッドフット着地」が、スロージョギングにおすすめ。

着地の衝撃を分散するので、足への負担を減らします。

フォアフット着地

つま先で着地してからカカトをつけ、足裏全体に体重移動する。(カカトを着地させず浮かしたままで行うと、ふくらはぎやアキレス腱を痛める。)



ミッドフット着地

足裏全体で着地



インターバル走法から始める

ウォーキングとスロージョギングを交互に行う

ウォーキング

スロージョギング

ウォーキング

スロージョギング



初心者 1分間ずつ交互に行う

中級者 数分間ずつ交互に行う

上級者 連続でスロージョギングを行う

ポイント

- スピードは普通に歩く速度で良い。速歩の人に追い越されても恥ずかしくない。
- 自分の体力に合わせて、決して無理はしない。
- 姿勢が大切。背筋を伸ばして肘は軽く曲げる。
- 1日30分ぐらいを目安に行う。