

すこやか健康ニュース

『ゆっくりでも効果大！ スロージョギングを始めよう』

新年を迎え、気持ちも新たに運動を始めませんか？ 日本人は座りっぱなしの時間が世界的にみてかなり長いことが指摘されており、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」は、歩行またはそれ以上の身体活動を1日60分以上&息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨しています。

歩く速さで走る「スロージョギング」なら、気軽にできて運動効果も高く、継続しやすく、健康づくりにうってつけです。

●習慣的な運動はがんや生活習慣病の予防に有効

習慣的な運動には、肥満の予防・解消、血糖値や血圧の改善、善玉コレステロールを増やす、がんリスクの低減、認知症の予防など、生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気の予防・改善に効果があることがよく知られています。

とはいえ何をしてもよいかわからない、ジョギングを始めたけれど疲れて三日坊主に…という人も多いでしょう。また、若い世代には「ウォーキングだと運動効果が実感できない」と思う人がいるかもしれません。そんな人たちにおすすめなのが、継続しやすく運動効果が高い『スロージョギング』です。ウォーキングとジョギングそれぞれのよいところを組み合わせることで、からだへの負担も少ないため、運動初心者や高齢者も取り組みます。特別な道具も必要ありません。

※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。

●疲れずラクにできて運動効果が高い

スロージョギングは、ゆっくり、歩くくらいのスピードで走るジョギングです。「そんなにゆっくりならウォーキングと変わらないのでは？」と思うかもしれませんが、ゆっくりとはいえ“走る”ので、歩行とは違う筋肉が鍛えられ、消費エネルギーもウォーキングの約2倍になります。しかも通常のジョギングよりも疲労の原因になる乳酸が出にくいので、運動初心者でも無理なくできて、疲れが残りやすく、継続しやすい運動といえます。

【スロージョギングのメリット】

- ✓有酸素運動＋筋トレの効果がある。
- ✓消費エネルギーはウォーキングの約2倍。
- ✓最適な運動の強さだから、息切れせず笑顔で長く走れる。
- ✓ひざや股関節など関節への負担が少ない。
- ✓大腿四頭筋、大殿筋など下半身が鍛えられる。

●スロージョギングの方法

基本的な走り方のポイントは次に示す3つです。これらに気をつけながら、歩く程度の速さで走りましょう。

①ニコニコペースで…

笑顔を保てるくらいのペースです。鼻歌を歌いながら走れるペース、人と一緒なら話しながら走れるペースといえます。これを目安に走れば疲れにくく、運動効果も得られます。

②歩幅は小さく…

歩幅は20～40 cm程度と、小さめにして、小刻みに足を動かす感じで走ります。

③フォアフット着地…

足の指の付け根部分がフォアフットです。その場足踏みやジャンプのときに初めて地面に着く部分のことです。走る前に軽くジャンプして確認してみましょう。フォアフット着地なら衝撃が少なく楽に走れます。

ほかにも、以下のような姿勢やペースを意識して走ると、より走りやすく、効果的に運動できます。

【姿勢】

- ・あごは軽く上げて
- ・目線は上げて遠くを見る
- ・腕振りはあまり大きくしない
- ・呼吸は自然に
- ・地面を真下に押す感じで
- ・背すじは真っすぐ
- ・2本のレール上を進むイメージで

【ペース】

- ・1秒間に3歩(1分間に180歩)以上を目安に小刻みに進む
- ・自分がラクに感じるペースで



運動効果を高めるには、食事も大切です。筋肉の材料となるたんぱく質や、エネルギー代謝をスムーズにするビタミンB群などを積極的にとりましょう。たんぱく質がとれるのは卵、肉類、魚介類、大豆製品、乳製品など、ビタミンB群がとれるのは豚肉、大豆製品、ナッツ類、緑黄色野菜などです。運動の前後、運動中のこまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。