

# ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる! スロージョギング教室 in 長居植物園



2017 年10月16日 (月) 10:00~11:00

みなさんも、はじめてみませんか?

公園からの健康づくり  
keep fit at the park

## タイムスケジュール

- 9:30 受付開始
- 10:00 スタート
  - ・簡単なレクチャー
  - ・スロージョギングの実技
- 11:00 スロージョギング終了  
その後、参加者対象のミニ講座あり
  - ※希望者のみ
  - ※講座によって終了時間が異なります

メタボ対策

肩こり改善

糖尿病予防

ストレス解消

コミュニケーション

高血圧対策

便秘改善

ダイエット

アンチエイジング

## スロージョギング教室in長居植物園 参加者募集

日時: 2017年 10月16日(月)  
10:00 ~ 11:00 (受付9:30~)

※小雨決行(荒天中止)

受付場所: 花と緑と自然の情報センター  
※正門横の東門、または南門から  
お越しください

コース: (1) 初心者コース (2) 植物コース

参加料: 300円 ※保険料を含む

定員: 75名

申込・お問合せは下記の電話・FAXまで  
長居パークセンター

電話: 06-6694-9007 (9:00 ~ 17:30)

FAX: 06-6696-7405 (24時間受付)



# ゆっくり走って、人生を変える！

(田中宏暁著『スロージョギング健康法』朝日新聞出版)

## スロージョギングの3大効果 メタボ改善・減量に成功・脳を活性化

医学の進歩のおかげで、私たちは結核に代表されるような病原菌に侵される病気から解放され、長寿を享受できるようになりました。

ところがそれにかわって、「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」にかかる人が急激に増え、心臓病や脳卒中、がんで亡くなる人が増え続けています。また、長生きしているものの、「認知症」「骨粗鬆症」「腎臓病」などの厄介な病気にさいなまれる人も急増しています。いずれも長期にわたって治療を受けなければならず、その費用は莫大で、国民の大きな負担になっています。

実は、これらすべての発症の主な原因は運動不足です。

その予防にスロージョギングは最適です。また、糖尿病、

高血圧、脂質異常症、骨粗鬆症などの治療や、心臓病にかかって九死に一生を得た人の再発予防にも有効です。もちろん無駄な医療費を使わなくてもすむようになりますね。

さらに、脳機能や認知機能が高まり、心身ともに健康な身体を確保できます。しかも余分な脂肪が取れるので、ウエストがきゅっとしまり、足も細くなり、スリムな身体に変身できるのです。そればかりではありません。高齢者でも、スロージョギングを半年から一年続ければ、あの過酷なフルマラソンを走り切れるほどの体力がつきます。

長い人生を生涯にわたって豊かな生活にする、その基盤をつくるのがまさにスロージョギングなのです。



## スロージョギングの走り方のコツ 5か条

ゆっくり走るだけのスロージョギングですが、楽しく走って、より効果を上げるために、いくつかのポイントをおさえておきましょう。

- ① ニコニコペースで走る（疲れないスピード。初心者は時速4～5キロが目安です。）
- ② 足の指の付け根で着地する（足の指の付け根あたりで着地すると、踵からの着地より衝撃が1/3になります。）
- ③ アゴは上げて、視線は遠方に（アゴを上げて走ることで、背筋が伸びて足が上がり易くなります。）
- ④ 口をあけて呼吸は自然のままに（呼吸は自然に。荒くならないように気をつけるだけでOK!）
- ⑤ 1日の目標は トータル30～60分（まとまった時間が取れないときは10分×3回のように小分けに走っても効果があります。）

## スロージョギング教室 in 長居植物園 スケジュール

開催日 / 1回300円

7回目	10月16日（月）	10回目	H30 1月15日（月）
8回目	11月20日（月）	11回目	H30 2月19日（月）
9回目	12月18日（月）	12回目	H30 3月19日（月）



公園からの健康づくり

keep fit at the park.