

ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる!



公園からの健康づくり
keep fit at the park.

スロージョギング教室 in 長居植物園

2018年5月21日(月) 10:00~11:00

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
終了後、参加者対象の
健康ミニ講座あり
- ※希望者のみ
※開催日によって終了時間が異なります

肩こり対策

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

メタボ対策

糖尿病予防

アンチエイジング

年間スケジュール

平成30年
5月21日(月)
6月18日(月)
7月23日(月)
8月20日(月)
9月10日(月)
10月15日(月)
11月19日(月)
12月17日(月)

平成31年
1月21日(月)
2月18日(月)
3月18日(月)
各開催日の1ヶ月前より
予約が可能です

スロージョギング教室 in 長居植物園 参加者募集

日 時：5月21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

※花と緑と自然の情報センターの
南側の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

参加費：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 FAX：06-6696-7405



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、長生きをしているものの、「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、心臓病にかかる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と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、目線は遠方に(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 口は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分~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。)



公園からの健康づくり

keep fit at the park.