



# うしくり通信



## スロージョギングの勧め



### 【スロージョギングとは】

**ス**ロージョギングという運動を御存知でしょうか？  
なかなか運動する時間が取れない、膝・腰が悪くて走ったりする運動ができない、きつい運動はやだという人に効果的な運動です。

ゆっくり走るのに意味があるのか？  
ウォーキングとどう違うのか？

**い**ろいろ疑問に思われることも多くありますが、スロージョギングは歩く速さで走る有酸素運動のことで、とまりの方と話ができるぐらいの運動の強さで行うジョギングと定義されています。



**体**力を消耗しない走り方であり、走る事が苦にならず、結果として長い距離を走れるようになります。ランニングに比べて体への負担が少なく、高齢者など比較的体力のない人にも勧められる方法です。つまり走る運動をそれぞれの人に合わせた運動強度で行うことで効果を出します。

**ゆ**っくり走るのには理由があります。走る速度が上がると、エネルギー源として糖を多く消費し、エネルギーを生み出した後に乳酸が発生します。乳酸が溜まらないギリギリの速度でゆっくりと走ると、疲労を感じることなく続けることができ、エネルギー源として脂肪を積極的に消費します。

**速**度がゆっくりであっても、足を引き上げたり地面を蹴ったりするため、ウォーキングと比べて太ももやお尻の大きな筋肉をより多く使うことができます。通常ジョギングは心肺持久力を鍛える運動ですが、スロージョギングは体幹を支える筋肉を使い、つまり姿勢を維持する筋肉を衰えさせない運動でもあり、寝たきり防止にもつながります。

### 【スロージョギングの走り方】

①息の切れない程度のスピード  
感覚的には楽からややきつい程度の走り、一般的には時速5~6Km程度が目安です。

②歩幅は小刻みに  
歩幅を小さくすることで必要以上にスピードが出ないようにペースがつかめます。1秒3歩、1分180歩が目安です。歩幅が広がるとこのペースが保てなくなります。

③着地は足の指の付け根から  
走る場合はかかと着地になりますが、ペースを守るためにも前足部着地が大切です。かかと着地より衝撃は1/3といわれています。

④正面向いて姿勢を正しく  
速く走る必要がないので、前傾姿勢や猫背にならず、あごを引いて、骨盤が前に倒れないように、視線を上げて景色を楽しみながら行ってみましょう。

⑤腕振りは軽めに  
腕の振りを大きくすると自然にスピードがあり、歩幅が大きくなってしまいます。リラックスして腕は振りましょう。

⑥呼吸は自然に  
特に意識せず、自然に呼吸している感じが大切です。



減量やメタボ対策、生活習慣病の予防や治療、サルコペニアや脳機能の改善に効果的である事がわかっています。

※サルコペニアとは骨格筋・筋肉が減少していること

### 院長コラム

今回の総選挙では、非自民・反自民の票の新たな受け皿として小池新党こと希望の党がたちあがり、政界の構図が変わって行く様相ですが、当初都民ファーストの会は、2010年に大阪維新の会として立ち上がり、その後日本維新の会、そして国政政党になった維新の党とイメージがダブりました。今回の小池ブームと橋本徹の存在は、地方政党から始まり、新たな第三の勢力が望まれた勢いと、それぞれ個人のパワーがそっくりに感じます。その後維新は分裂し、民主党と合流したり一方は自民党との連携をみせたり第三の勢力には成りえませんでした。

しかし小池さんは同じ轍を踏まず、政治勲を働かせ、一気に安倍政権を倒す勢いで国政に打って出て、野党野合の集をまとめて戦おうとしています。ただあまりにも性急過ぎです。せっかくの勢いも、自公を過半数割れまで追い込むには至らない？ただ、首班指名の際、安倍さんには辞退してもらいたい。安倍一強も森友・加計問題も付度も、国民はもう辟易しています。