

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 所沢航空記念公園



2018年4月22日(日)からスタート！！  
5月からは第3日曜に定期開催

公園からの健康づくり  
keep fit at the park

みなさんも、  
はじめてみませんか？

## 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 終了

肩こり改善

メタボ対策

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所沢航空記念公園 参加者募集

日時：毎月第3日曜日 10:00～11:00 (受付 9:30より)  
(2018/4/22,5/20,6/17,7/22,8/19,9/16,10/21, 11/18,12/16  
2019/1/20,2/17,3/17 ※4月と7月は第4日曜日に開催します。)

※雨天決行 雨天時のご用意はご自身でお願いします。  
雨が強い場合は、室内で行います。

集合場所：野外ステージ前  
スロージョギングの青いのぼりが目印

定員：30名 参加費：1000円

講師：京谷信一郎 (一社)日本スロージョギング協会理事

申込み：<http://www.parks.or.jp/tokorozawa-kokuu/>

※申込みはHPからお願いします。  で

窓口：所沢航空記念公園管理事務所 04-2998-4388



# 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かます。

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。）

ヘルシージョイクラブ航空公園 URL <https://parkhealth.jp/tokorozawa-kokuu/>

気持ちのいい公園の芝の上などで運動やクラフトをする新しいクラブです

豊かな自然の中でリラックスしながら体と心にいいことしましょう

初めての方大歓迎！  
男女・年齢を問わず参加できます

スロージョギング教室 in 所沢航空記念公園は、ヘルシージョイクラブの中の教室のひとつです。



# 公園からの健康づくり

## keep fit at the park.