



クリニックレポート



Push Up : スロージョギング

冬の寒さも和らぎ、春の暖かい日差しが気持ちのいい季節となりました。これまで寒さから運動をお休みしていた方にとっても、運動を再開する良い機会ですね。今回は、体への負担が軽く、かつウォーキングよりも2倍のカロリーを消費されている「スロージョギング」を紹介したいと思います。

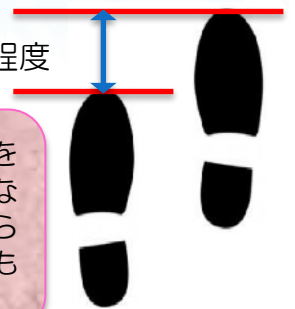


【スロージョギングの効果】

- (1) **歩くスピードで走るだけで、ウォーキングの約2倍のカロリー消費！！**
歩いている人のペースでゆっくり走るの、体への負担が少なく、かつ歩くよりカロリー消費が増加します。
- (2) **歩く速さなので、「疲れず」に「長く」走ることができる！！**
長く走れたら、脂肪燃焼効果のUPが期待でき、さらに歩く時には使わない筋肉も鍛えられます。
- (3) **体重が重い人や高齢者でも無理なくできる！！**
スロージョギングは、リズムよくポンポンと軽くジョギングするだけなので、腰やひざに負担がかかりにくく、体重が重い人でも怪我のリスクが低いと言われています。また足腰に筋肉がつくことで、痛みを改善する効果もあるため、高齢者にもおすすめです。
- (4) **『遅筋』が鍛えられ、毛細血管も増える！！**
スロージョギングでは、持久力に富む『遅筋』や『大腰筋』などのインナーマッスルが鍛えられます。また毛細血管も増加すると言われていたため、血流がよくなり脳の活性化にもつながります。

【ポイント①】

10 cm程度



歩幅は10 cm程度を目安に。一歩がかなり狭いが、これぐらい小刻みに走るつもりで。

【ポイント②】

足指の付け根から着地する（赤い部分）。つま先やかかとから着地すると、衝撃が大きく足腰に負担がかかるので避ける。



【ポイント③】

歩数は1分間に180~200歩程度が目安。1秒間に3歩進むくらいのチョコチョコ走りが理想。

- ★ ウォーキングと同じくらいのスピードで、
- ★ 少し汗ばんで、人と軽く話ができる程度に、
- ★ 心拍数もあまり上がらず（心臓がひどくドキドキしない程度）、
- ★ 足指の付け根から着地し、リズムよくポンポンと
- ★ 1日30分を目標に、まずは10分から始めましょう！！

【注意】膝や腰などに痛みがある時は、専門医とご相談の上実施してください。

