



福岡大学病院 リハビリテーション部
健康運動指導士

まつ だ たく ろう
松田拓朗



福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学身体活動研究所 所長

た なか ひろ あき
田中宏暁

あなたのペースで
できる!

スロージョギング & スローステップ



⑨もっとスロージョギングを楽しむコツ!



図2 自分だけのスロージョギングコースを作成

を時々お聞きします。
スロージョギングで選んでいた
だきたいシューズは「靴底が薄く、
つま先に余裕があるジョギングシ
ューズ」です(図1)。かかとが薄
いシューズはフォアフット着地が
行いやすくなります。しかし、か
かとや靴底が厚いシューズでは、
かかと着地が誘導されやすい靴に
なるので、あまりお勧めできませ
ん。スロージョギングではフォア
フット着地がやりやすい、かかと
が薄めのシューズを選びましょう。
また実際に試着して、履いたとき
にかかと部分が浮き上がらず、か
かとかから土踏まず付近までのホー

いつも同じコースばかりのスロ
ージョギングで飽きがきてはいま
せんか? 「いつもの公園でいつも
の時間や距離を走るだけ」という
方は、時には違うコースを走りま
しょう! また、あらかじめご自
身だけのコースマップをいくつか
作成しておく、よりスロージョ
ギングを楽しむことができます
(図2)。例えば「今日は時間がな
いから短い①のコースを走ろ
う!」「時間があるから②の長めの
コースで!」といった具合に選択
する楽しみが出てきます。最近
はインターネットで詳細な地図を簡
単に閲覧できるようになりました。
その地図を活用して、いろいろ

自分だけの スロージョギングコース

ルド感が高く、つま先には余裕が
あり、指で踏ん張れる物を選んで
ください。デザインで選ぶのもい
いですが、実際に使用したときに
足に合わず靴ずれを起こしてしま
ってしばらく運動はお休み、そし
て血糖値は上昇...とならないた
めにも、靴選びはとても重要です!

場所を走りましょう! 基本的に
危険さえなければ、どんな所を走
っても構いません。ご自宅の近所
を1周してみたり、公園を目指し
て走ってみたり、気分や時間に
応じてコースを選ぶと飽きがき
くなりません。普段通らない道や旅
行先など、観光がてら探索気分
で走るのも、良いものです! 最近
の携帯電話にはGPS機能が搭載
された機種もあり、ジョギングの
アプリケーションを使用すれば走
ったコースや距離はもちろん、時
間、速度、高低差、平均速度など
たくさん情報を確認できます。
同時に運動の記録としても残りま
すので、普段のトレーニング状
況を管理しやすくなります。
ご紹介した三つのポイントを押
さえて、走りたくなる「服・シ
ューズ・コース」を準備してみ
てください。この機会に、スポーツ
の秋に向けて本格的なスロージョ
ギングスタイルを準備し、「健康の
ために運動を!」という意識から
「楽しむために体を動かす!」と
いう意識に変えてみてはいかが
でしょうか。

「汗をたくさん出せばやせる!」
と、夏場でも厚着をして運
動を行っている方はいませんか?
汗は水分です。汗が出ると、あ
たかもエネルギーがたくさん燃
えているような錯覚に陥ります。
1回の運動で体重が減少してい
る場合、そのほとんどは水分の
減少によるものです。つまり、
脱水ということになりま
す。一時的に体重は減りますが、
運動後に水を飲めば、すぐに元
通りになります。水分もと
らずに汗をかきすぎた場合、脱

水症になりかねません。水分補給も
含め、ご注意ください!
では、どのような
な格好で運動した
らよいのでしょうか? 汗をか
か? 汗をかかない
程度に走るのな
ら何を着ても構
いませんが、基本
的に運動は「汗が乾
きやすく、動きや
すい、涼しい格好」
で行いましょう!
ただし、汗を吸
いやすく、乾きに
くい綿製品などは、
運動中に服がべっ
つついて不快にな
ってしまいます。
快適に運動する
ためには、汗を素
早く発散させる
速乾素材で、動き
やすいものがお
勧めです。最近の
スポーツウェアの
ほとんどはこの速
乾性素材を使用
しています。カラ
ーバリエーション
も豊富なので、ご
自身の好みに合
わせて、運動を
行いたくなる色
と形を選びましょ
う!

まだまだ暑い日が続きます
が、ここ最近運動のやる
気が低下しているという
あなた! もっと楽しく運動を
したいと思いませんか? 「スロ
ージョギングを続けて、体力も
ついたら、減量も成功したし、
次は...」と目標が曖昧にな
っている時こそ、運動に
対する考え方をリフレッシュ
しましょう! そこで今回、こ
れから来る秋に向けて、運
動・スロージョギングをさら
に楽しむコツをお伝えし
たいと思います。

運動の服装

「汗をたくさん出せばやせる!」
と、夏場でも厚着をして運
動を行っている方はいませんか?
汗は水分です。汗が出ると、あ
たかもエネルギーがたくさん燃
えているような錯覚に陥ります。
1回の運動で体重が減少してい
る場合、そのほとんどは水分の
減少によるものです。つまり、
脱水ということになりま
す。一時的に体重は減りますが、
運動後に水を飲めば、すぐに元
通りになります。水分もと
らずに汗をかきすぎた場合、脱

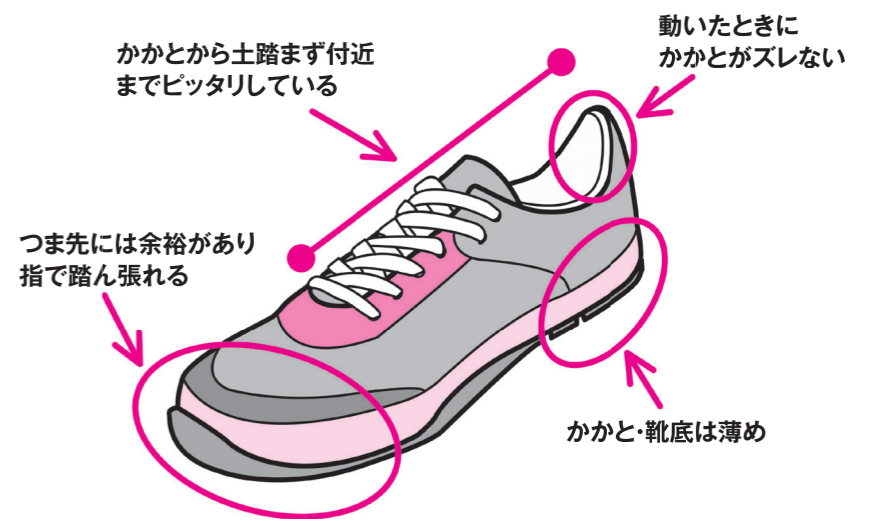


図1 スロージョギングにお勧めのシューズのポイント

シューズの選び方

現在のランニングブームもあり、
世の中にはたくさんランニング
シューズがあふれています。その
中で「これ!」といった一足を選
ぶのも大変です。また「どんな
シューズを選んだらいいのか分
からない!」「店員さんに勧めら
れるがまま購入しました!」とい
うお話を