



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

健康づくりのためのスロージョギング

今月号の相談は「健康づくりのためにジョギングをはじめたいのですが、どのように走ればいいのでしょうか」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q これまでほとんどスポーツの経験がないのですが、健康づくりのためにジョギングをはじめたいと思います。どのように走ればいいでしょうか。

A スピードの追求ではなく、楽しく走ることには重きを置いたスロージョギングを心掛けるといいでしょう。具体的にはウォーキングと同じか、それよりも少しだけ速めのスピードで、ニコニコ笑顔で呼吸が乱れず、隣にいる人とおしゃべりをしながら走れるくらいのペースがオススメです。

Q どのくらいの距離を走ればいいのでしょうか。

A あくまでも健康志向のジョギングですので、距離を意識する必要はありません。散歩の延長線上のような感覚で取り組むのが一番ですので、翌日に疲れが残らない程度の距離を目安にしてください。

Q そのくらいの軽い運動でも健康づくりにつながるのでしょうか。

A もちろんです。スロージョギングはすぐれた有酸素運動であり、ダイエットやメタボ対策、生活習慣病の予防などにも効果があるとされています。とはいえ、運動を習慣化させるまでには一定期間の継続が必要になりますので、まずは空き時間を見つけて10〜15分くらいを目安に走り始めてみては

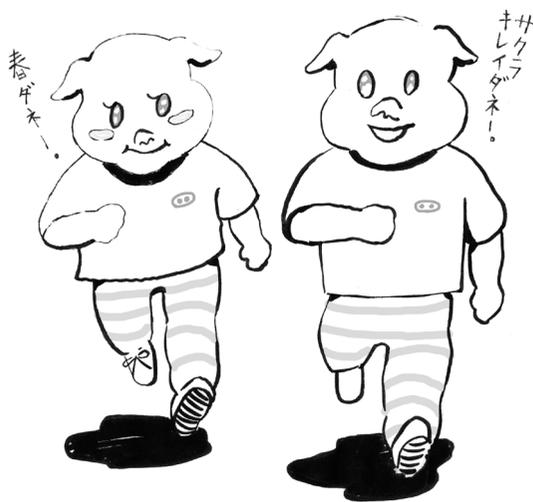
いかがでしょうか。運動に自信がない方であれば、途中でウォーキングを織り交ぜて走るのもいいでしょう。

Q そのほか、スロージョギングをするにあたって注意する点はありませんか。

A かならず自分の足にフィットしたランニングシューズを履いてください。また、着地の際には身体の重心の真下を意識し、歩幅を小さくして地面をけらないようにすると、ひざやふくらはぎへの負担が減ります。

スロージョギングを続ける秘訣は楽しんで走ることです。周囲の景色や一緒に走る人のおしゃべりなどを楽しみながら、スロージョギングを満喫するようにしてください。そうすれば、しだいにスロージョギングそのものが楽しくなり、自然に習慣化されて体力が培われていくはずです。また、適度に身体を動かすことはストレス解消にもつながるので、いい気分転換にもなります。運動不足が気になっている中高年の方には最適なスポーツなのではないでしょうか。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。職員の研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
http://sophia-seikotsuin.com
イラスト:丸子万葵