

誰でも！どこでも！今すぐできる！

スロージョギング®

福岡県
が発祥

スロージョギングとは、福岡大学で考案された運動で、
隣の人と笑顔でお話してできる速さで走ることです！



エネルギー消費量はウォーキングの**約2倍**！



体力アップとメタボ解消の**一石二鳥**！



ポイント1

ニコニコペースで走りましょう

笑顔でお話してできる速さがニコニコペースです。(初心者は時速4~5キロを目安にしましょう)

ポイント2

フォアフットで着地しましょう

足の指の付け根あたりで着地しましょう。
(フォアフット着地の衝撃は、かかと着地の1/3です)

フォアフットの場所は
ココです！



ポイント3

歩幅は狭く

歩幅を小さくすれば、誰でも楽に走れます。10~40cmを目安に走りましょう。

ポイント4

背筋はまっすぐ

頭から柱が1本通っているような感覚で背筋をまっすぐ伸ばしましょう。

ポイント5

腕振りは気にしない

特に腕を振る必要はありません。前後に軽くリズムを取るぐらいの感覚で良いでしょう。

ポイント6

呼吸は自然のままに

呼吸は意識的にコントロールする必要はありません。荒くならないように注意しましょう。

ポイント7

あごは少し上げて、目線は遠くに

楽に呼吸ができ、背筋も伸びて脚が引き上げやすくなります。

まずは楽しむことが大切です！
ポイントを確認して、楽しく、気軽に走りましょう♪



今が始める**チャンス!**

ゆっくり走れば、走ることは「**きつい**」から「**楽しい、気持ちがいい**」に変わります！
まずは短い時間からスロージョギングを始めてみましょう♪