



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 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

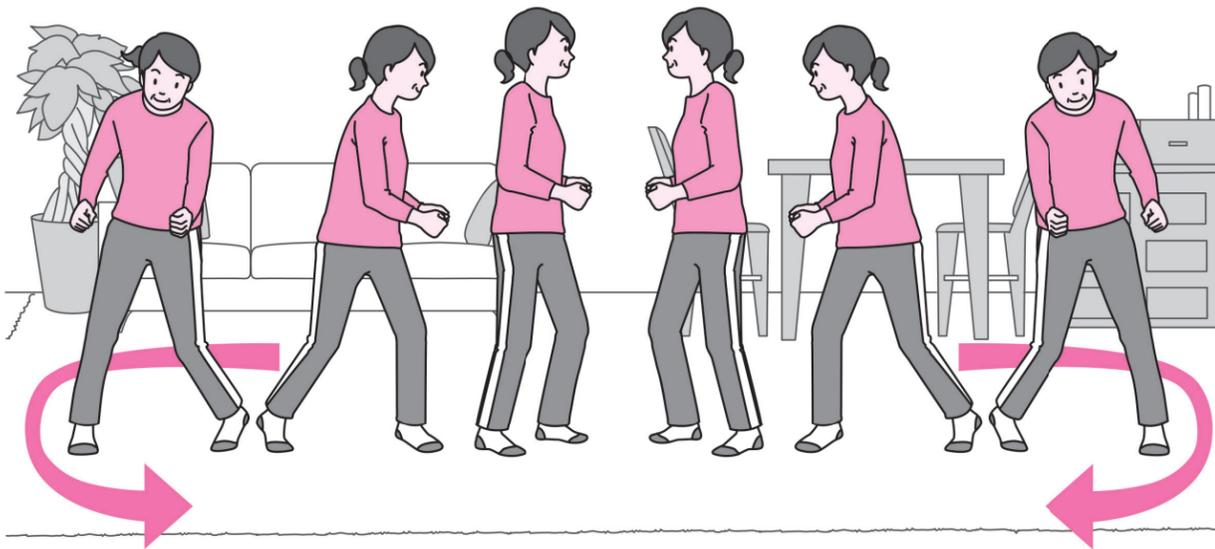
た なか ひろ あき  
田中宏暁

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



## ①自宅でジョギング? シャトルスロージョギング!



スタート



図 シャトルスロージョギングの方法

シャトルスロージョギングは屋内で行えるので、天候に左右されることなく、さらに省スペースで、体力の高い方でも必要十分な運動強度を確保した有酸素運動ができます。これからの寒い季節に、自宅のリビングや出先での待ち時間など、さまざまなシチュエーションにおいても簡単に行える運動です。今年、このシャトルスロージョギングで真冬の運動不足を解消しましょう!

裏を痛めてしまう恐れがあります。はだして実施するときは、短時間で小分けに行うように心掛けてください。  
③ターンのときに膝や腰などの関節に痛みが出る方は、実施を控えてください。シャトルスロージョギングはターンの動作が含まれています。ターンの際に関節痛を助長させる恐れがあるので、膝や腰に不安や痛みを感じている方も、実施を控えてください。

## 外

で運動をするにはうつつの季節になってきました! しかし、これから冬に向けてだんだんと冷え込んでいき、地域によっては既に雪が積もり始めている場所もあるかと思えます。「雪が積もって外で運動ができないから困っています」。何か室内でできる良い運動はありませんか? という方へ、外で運動することが困難な状況でも室内でできる有酸素運動として「シャトルスロージョギング」をご紹介します。どうぞよろしくお願いします。

### 距離と歩数がポイント

今回ご紹介するシャトルスロージョギングは、「シャトル」というように折り返してスロージョギングを行う運動です。基本的なやり方は、「さかえ」2015年3月号で紹介したスロージョギングと同じです。さらに7月号で紹介した「スロウウォーキングバージョン」のスロージョギングバージョンと比べてください。

「距離」と「歩数」がポイントに

なります。まずは「距離」を設定しましょう。シャトルスロージョギングの運動強度は、折り返す距離によって設定できます。表に折り返し幅(m)と運動強度(METS)の関係を示しました。運動強度の設定は実際に、距離(m)の2倍が運動強度(METS)に相当します。また、折り返す距離が短ければ1歩の歩幅は小さく、長くなれば必然的に1歩の歩幅は広がっていきます。短い距離であれば自宅のリビングでも簡単にやる事ができますので、今すぐにでも始められますね!  
次は「歩数」です。片道を「9歩」で折り返しましょう。実際は片道を6歩で移動し、最後の3歩はターン動作として方向転換に使用します(図)。例えば、頭の中で「1・2・3、2・2・3、3・2・3」とワルツのリズムを刻むようにすれば、最後の「3・2・3(サン・ニツ・サン)」でターンのタイミングを取りやすくなります。基本的にはスロージョギングと同じ動作になりますので、180bpmのテンポで足を動かすことをお忘れなく!

### 実施上の注意点

シャトルスロージョギングを行う際には、次の点に注意をしてください。  
①ターンの際に滑って転ばない環境を選んでください。靴下を履いてフローリングの床で実施すると、滑りやすくなります。その他にも、転倒の恐れがある環境での実施は控えてください。特に、折り返し幅が広がるほど速度が増すため、転倒の危険性がより高まります。  
②はだして長時間実施すると足の

表 シャトルスロージョギングの運動強度

運動強度(METS)	折り返し幅(m)
3	1.5
4	2.0
5	2.5
6	3.0
7	3.5

Hatamoto et al. Open Acc J Sports Med. 4, 117-122, 2013/  
Hatamoto et al. PLOS ONE. 9(1), e81850, 2014 より引用・改変