

# 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



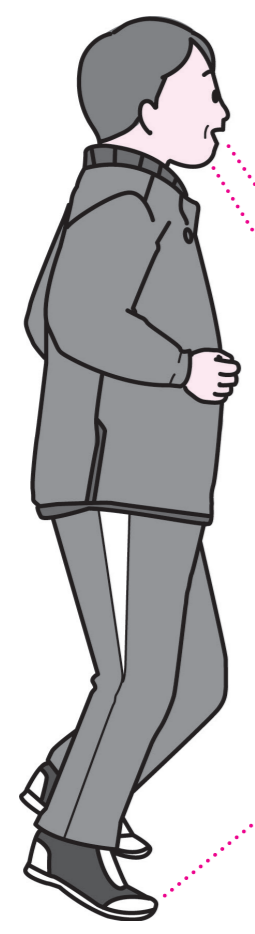
福岡大学病院 リハビリテーション部  
健康運動指導士

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**



口を開けて、呼吸は自然のままに

顎は上げて、視線は遠方に

足の指の付け根で着地する

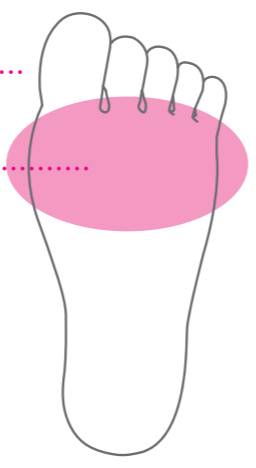


図2 走る姿勢とフォアフット着地



図3 走るときのストライド

走るときに「顎を引いて走れ!」と言われたことがある方もいらつしやるかと思えます。しかし、顎を引くと連動して背中も丸くなり、脚を引き上げにくい姿勢になります。逆に顎を上げることで背筋が伸び、脚も連動して引き上げやすくなり、さらに気道も広がることで呼吸もしやすくなります(図2)。

③ **顎を上げ、視線を遠方に**  
見られます。走っていてふくらはぎやアキレス腱に痛みを感じる人は、つま先のみで走っている可能性があります。なので、注意が必要です。

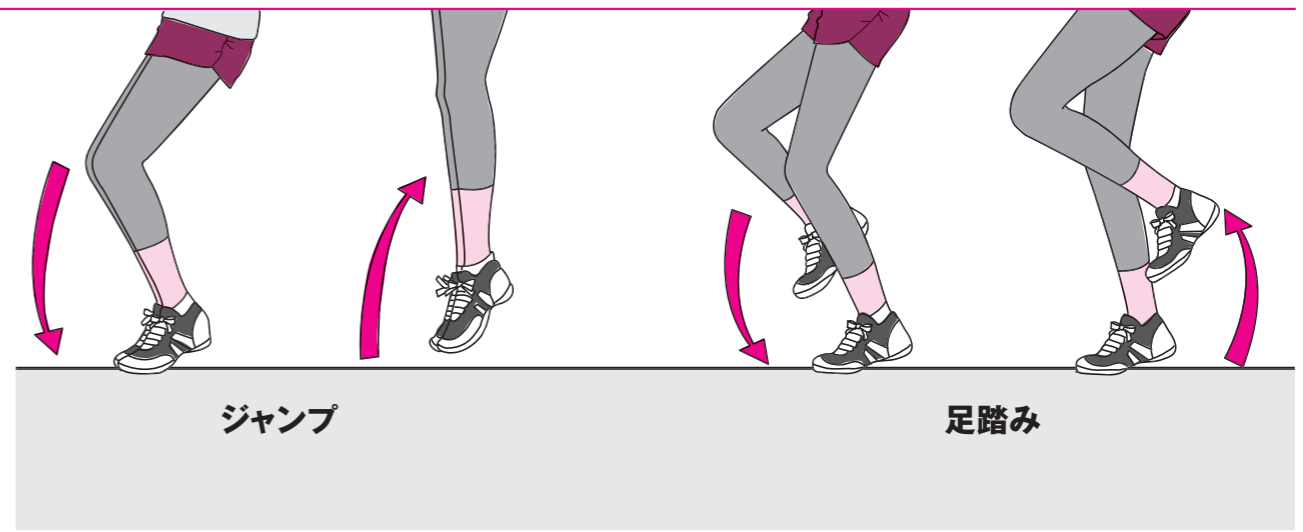


図1 フォアフット着地の練習方法 これらの動きは、フォアフット着地を実感できます。フォアフット着地の感覚練習に取り入れてみましょう!

## ③ 歩く速度で走る! スロージョギング!

**今** 回は実践編として「スロージョギング」をご紹介します。スロージョギングとはその名の通り「スロ―なジョギング(ゆっくり走る)」ということですが、基本的には、歩くスピード(もしくはそれ以下のスピード)で走るという意識を持ってください。

患者さんに「最近走ったことはありますか?」と尋ねると「走ることなんて考えたこともない!」走るのはキツイから!」といった意見をよく耳にします。これは、学生時代にキツイ走り方をしてきたことが原因となって「走る=キツイ」という、いわば固定観念のような感覚が身についているからかもしれません…。それでは「歩く速度で走ってみましょう!」とお伝えすると、「歩く速度だったら」と言いつつも、実際はそれ以上の速さで走ってしまう方がほとんどで、やはりキツイ走り方になってしまっています。楽に走るコツを押さえて、スロージョギングの走り方をマスターしましょう!

### ① ニコニコペースで走る

安全かつ効果的に行うためには、息切れしない疲れのないスピード(ニコニコペース)で走ることが基本です。時速2~4kmを目安に始めてみましょう。または歩く人のスピードを意識し、歩いている人を追い越さないように走ってみるのも目安になります。

### ② 着地は足の指の付け根で

足の指の付け根付近で着地する方法を「フォアフット着地」といい、腰から下肢全体にかけて衝撃を緩衝してくれる着地方法となります。かかとでの着地に比べて3分の1まで衝撃が緩衝されることから、けがをしにくい着地方法として勧められています。図1のように、その場で「足踏み」や「ジャンプ」をするとフォアフット着地を感じる事ができます。この練習方法でフォアフット着地の感覚を磨いていきましょう! しかし、フォアフット着地を意識するあまり、かかとを浮かせた状態のままつま先のみで走る人がたまに

### ④ 口を開け、呼吸は自然にまかせる

スロージョギングでは特殊な呼吸方法はありません。意識的に呼吸を行うのではなく、荒くならないことだけを心掛け、自然にまかせた呼吸になるようにしてください。

### ⑤ 180bpm\*のピッチで脚を動かす

走るときの脚運び(ピッチ)は180bpmの速さを意識します。「15秒間に45回」足踏みをする速さを目標に脚を動かしていきましょう。

### ⑥ ストライドは小さく

走るときのストライド(歩幅)は10cmくらいから始める意識で行い、少しずつ広げていき、自分の体型や体力レベルに合ったストライドを見つけましょう(図3)。

ご紹介したポイントを押さえれば、皆さんもジョガー(ジョギング愛好者の呼び名)デビューです! さあ、走り出しましょう! その前にまずは運動靴を買いに、スポーツ店へスロージョギングで!