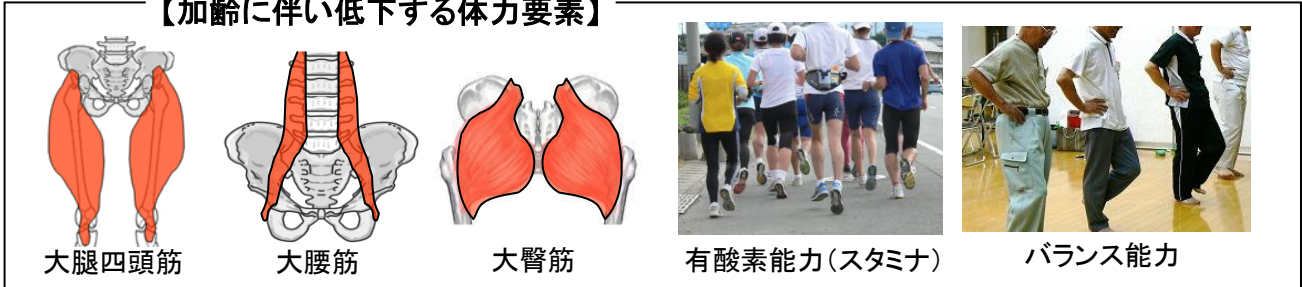


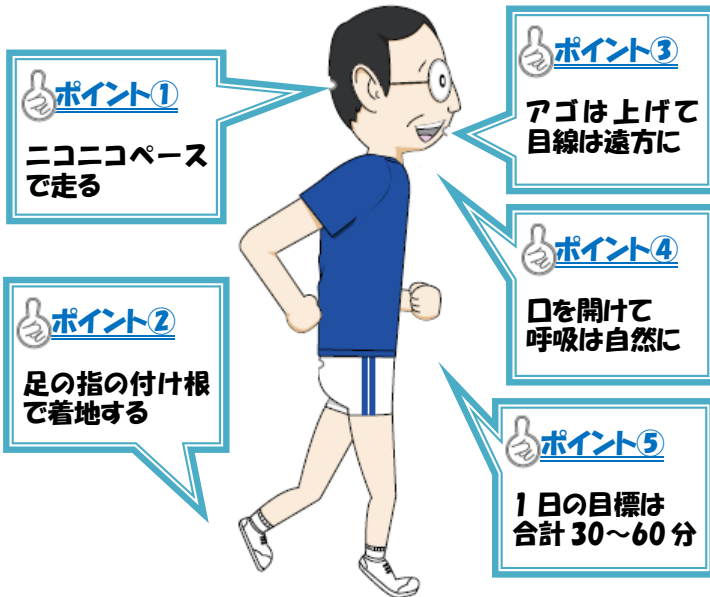
スロージョギング®・ステップのすすめ

加齢に伴い、生活習慣病の発症や有酸素能力(スタミナ)や筋力、バランス能力が低下します。元気で自立した生活を送るためには、これらの体力要素を維持する必要があります。「スロージョギング®」、「にこにこステップ運動®」を実践し、生活習慣病の予防改善、有酸素能力・下肢筋力の向上を目指しましょう。

【加齢に伴い低下する体力要素】



① スロージョギング®



まずは“歩くくらいゆっくり走る”

スロージョギングは自分の体力にあったペースで走る為、誰でも楽にジョギングを楽しめます! 継続することで体力アップや理想の体型につながります。安全で効果的な運動として、ジョギング初心者の方や高齢者の方にもオススメ!

スロージョギング継続応援グッズも!

スロージョギング専用のシューズや音楽



※スロージョギングシューズ (株式会社アサヒコーポレーション社製)



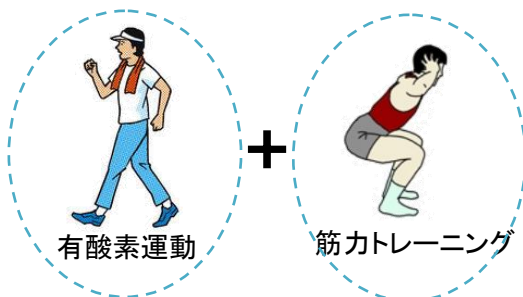
※プレイボタン (株式会社デラ社製)



② ステップ運動

“台高とテンポを設定し、ステップ昇降”

一人ひとりの体力レベルに合わせて運動強度を設定することで、安全で効果的に運動習慣を形成できる! ご自宅でテレビを見ながらなど、天候にも左右されずに継続しやすくウォーキングよりも効果的な運動です!



※ステップウェル®2 (株式会社コナミスポーツ&ライフ社製)

10cm~20cmまで2.5cmずつ5段階調整
CDも付属し最適なテンポで!

※ スロージョギング・ステップ運動関連グッズ
お問い合わせ先 : 福岡安全センター株式会社 TEL 092-737-8888

日本スロージョギング協会
福岡大学スポーツ科学部教授 田中宏暁 監修

スロージョギング®・ステップのすすめ



ポイント 自分に合ったニコニコペースをキープして走ろう！

● 体のきつさでニコニコペースを体感してみよう！

RPEscale(主観的強度)		
小野寺	Borg's	
20		
19	非常にきつい	Very very hard
18		
17	かなりきつい	Very hard
16		
15	きつい	Hard
14		
13	ややきつい	Somewhat hard
12		
11	楽である	Fairly light
10		
9	かなり楽である	Very light
8		
7	非常に楽である	Very very light
6		

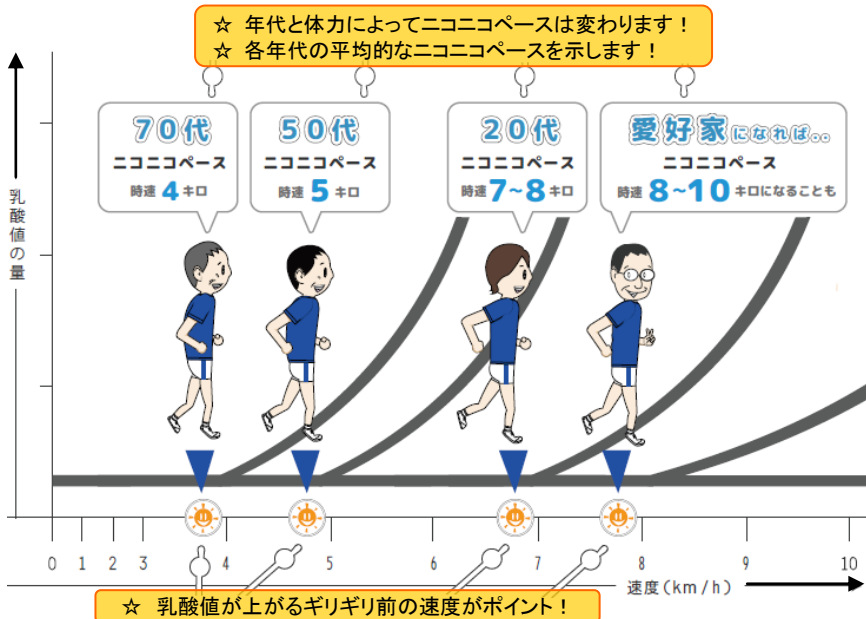
しかめっつらペース

ニコニコペース

ルンルンペース

ニコニコペースとは…
 ☆笑顔が保てる
 ☆会話をする余裕がある
 ☆気持ちの良いスピード

● 年齢や体力によってニコニコペースは変わる！



たとえ 20 歳代でも、体力のない人のニコニコペースは 70 歳代の男性平均と変わりません。逆に、70 歳代でもジョギング愛好家であればニコニコペースは時速 8~10 キロとビックリするような速さになることもあります。

田中先生 CHECK !



● 運動強度(METs)表によって運動様式別でニコニコペースを確認しよう！

METs	ウォーキング	ランニング	スローステップ	
	km/時	km/時	台高(cm)	回/分(bpm/min)
3		4	2	20 (40/min)
4		5	3	20 (60/min)
5		6	4	20 (80/min)
6			5	20 (100/min)
7			6	20 (120/min)

※ 時速 8 キロ以上の場合は…

X (km/時) = X (METs) のように時速と同数になる。