

小郡市
体育館
にて!

誰でも!どこでも!今すぐできる

スロージョギング® & ちょこトレ

①日程: 令和7年7月~令和8年3月の土曜日 *開催予定日📌

②時間: 9時~10時

③会場: 小郡市体育館

④参加料: 500円/1回 (保険料含む*手続きのため申込みは毎回木曜まで)

⑤参加対象: 小学生以上 *小学生は保護者同伴のこと

申込みは
こちら→



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)

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

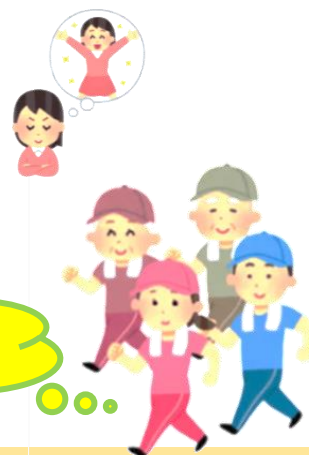
楽に呼吸ができ、背筋も伸びて脚が引き上げやすくなります。



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!



福岡県
が発祥

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♪

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!

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!

まずは数分のスロージョギングから始めてみましょう♪



福岡県保健医療介護部健康増進課

一般社団法人

日本スロージョギング協会

JAPAN SLOW JOGGING ASSOCIATION

スロージョギングは日本スロージョギング協会の登録商標です

《 スロージョギング教室 問合せ先 》
小郡市スポーツ協会事務局 (0942)80-5970