



淀川河川公園を楽しむ情報誌・雑誌

よしぶえ

2014 秋冬 NO. 79



淀川河川公園を楽しむ情報誌・雑誌

よしぶえ

2014 秋冬 NO. 79

中面
ジョギング
特集

冬休み

短期サッカースクール生募集!

鳥飼下地区 サッカー場(摂津市)

12/23(火)～12/26(金) 4日間

からだを動かす「楽しさ」、できなかったことができるようになる「楽しさ」、仲間に認めてもらう「楽しさ」、…そして勝利する「楽しさ」。そんな「楽しさ」を、サッカーを通じて体験してほしい。…ミズノサッカースクール認定コーチがみんなの大切な「楽しさ」をしっかりサポートします。

【時間】低学年(1～3年生)クラス 10:00～11:00
高学年(4～6年生)クラス 11:00～12:00

【参加費】4,320円(税込み)

【受付】11月22日(土)より(各定員20名)

【お申込み】右下のお申込み先へお電話ください。申込書をご案内します。参加費は指定口座へのお振込みとなります。ご了承ください。



【バス】JR千里丘駅より阪急バス(柱本団地、ふれあいの里行)で「鳥飼五久」下車徒歩5分。阪急茨木駅より近鉄バス(南摂津駅行)で「鳥飼下1丁目」下車徒歩3分。

お申込み・お問合せは下記コーチ在籍店まで

ミズノフットサルプラザ奈良
TEL 0742-36-7898 (FAX 0742-36-7827)

【受付時間】平日・休日 13:00～22:00
奈良県奈良市二条大路南 1-3-1 イトーヨーカドー奈良店 6F
www.mfpnet.com/nara

主催：淀川河川公園管理グループ共同体・ミズノ株式会社

1日体験スクールにきてください!

11/22(土) 参加費 500円

低学年クラス 10:00～11:00・高学年クラス 11:00～12:00

【お申込み】11月8日(土)より受付開始。右のお申込み先へお電話ください。
※各定員20名(先着順)

よしぶえはここにあります

- 海老江、赤川、太子橋、西中島、豊里、佐太西、仁和寺草野、太間、枚方、背割堤、鳥飼西、鳥飼上、三島江、大塚、島本、大山崎地区の公園管理所
- 守口サービスセンター(守口市外島町) ●太間サービスセンター(寝屋川市太間町) ●鳥飼サービスセンター(摂津市鳥飼下) ●蘇我レストセンター(守口市八雲北町) ●国土交通省淀川河川事務所(枚方市新町2)
- 国土交通省近畿地方整備局(大阪合同庁舎第1号館/大阪市中央区大手前)
- トーンセンター、総合生涯学習センター、大阪府立中央図書館、大阪府立中之島図書館、大阪府立体育会館、大阪市中央体育館、大阪市立城北市民学習センター、大阪市立弁天市民学習センター、大阪市立阿倍野市民学習センター、大阪市立難波市民学習センター、鶴見区民センター、大阪市城東区役所、クレオ大塚北、クレオ大塚東、淀川区役所、吹田市文化会館、豊中市市民会館、箕面市中央生涯学習センター、大東市市民会館、守口市市民会館、守口市中央公民館、寝屋川市民会館、寝屋川の自然を学ぶ会、高槻市生涯学習センター、枚方市市民会館、枚方市立サンプラザ市民センター、門真市立図書館、門真市民文化会館、摂津市市民文化ホール、茨木市市民会館、島本町ふれあいセンター、大山崎町立中央公民館、八幡市文化センター、(公財)尼崎市総合文化センター、松下記念病院、アイン薬局、祥風苑美人湯、スーパー銭湯摂津の湯、東香里湯元水都、柳瀬湯枚方店、大阪府営公園、摂津市民図書館、阪神造園建設業協同組合

よしぶえは 淀川河川公園ホームページ でもご覧いただけます。 <http://www2.kasen.or.jp/> 淀川河川公園 検索

問い合わせ/淀川河川公園 守口サービスセンター 〒570-0096 守口市外島町4-18 TEL.06-6994-0006
[淀川河川公園の管理運営は「淀川河川公園管理グループ共同体(阪神造園建設業協同組合、一般財団 公園財団)」が行っています]

2014.11



スロージョギング®教室 in 淀川河川公園

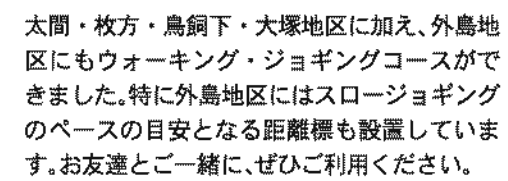
外島地区

12/14(日) [雨天時・守口サービスセンター]

痩せたい、健康が気になる…そして、運動しなくちゃと思いつつも、しんどいのはイヤ!というみなさんに絶対オススメの運動がスロージョギングです。簡単に始められて、続けられて…。汗もほとんどかかないし、息も上がらない。「ホントにこれで大丈夫?」と心配になるほど「楽ちん高機能」スポーツの真髄をぜひご体験ください。
10時～11時(受付9時30分) 定員100名 参加無料 参加申込はホームページ「大阪発、公園からの健康づくり」(<http://parkhealth.jp/>)から。集合場所/守口サービスセンター1階やすらぎの間(雨天時は左記で実施) 地下鉄谷町線守口駅下車2番出口より徒歩約7分、京阪本線守口市駅下車徒歩15分、京阪バス守口市駅より八雲系統京阪守口スポーツプラザ下車すぐ。お問い合わせ/守口サービスセンター 06-6994-0006



ウォーキング・ジョギングコースをご利用下さい



スロージョギング®は「歩く速さで走る！」

スロージョギング®は株式会社ハイテック通商の商標です。

歩いている人と並んで、おしゃべりしながら走る…想像しにくいですが？…しんどくないのに痩せられて、体力がついて健康になる…それがスロージョギングです。

2009年NHKのTV番組で初めて世に登場して以来、スロージョギングはさまざまな場で紹介されてきました。現在も講演・体験会で全国を駆け回っておられる発案者・田中宏暁さんにご案内いただけます。

走っているわりに、あんまり進まないけど大丈夫！ スロージョギングは続けてなんぼ！



速さはニコニコペース

歩く速さ・時速 4~5km で走ります。笑顔が続くスピード「ニコニコペース」です。歩いている人に合わせて走ると、息も切れず、ほとんど汗もかきません。運動不足の人でも楽に走り続けられます。

しんどくならない=乳酸が溜まらない走り

ニコニコペースで走るときは主に脂肪が、がんばりペース(ジョギングスピード時速 7~8km くらい)で走るときは主に糖質がエネルギーとして使われます。糖質はスピードが上がるほど多く使われ、燃えかすの「乳酸」が体に溜まります。この乳酸が筋肉に溜まるとしんどいと感じます。ニコニコペースは乳酸が溜まらないギリギリのスピードだから笑顔で走れるんです。



着地はフォアフット

「走る」とは「かかと着地・爪先蹴り」することですが、スロージョギングは足の指の付け根「フォアフット」で着地し、後ろに蹴るのではなく、アキレス腱のパネの力で前に伸びだします。着地時の衝撃がかかと着地の3分の1なので、足腰を痛める心配が最小限です。フォアフット着地の理解には、裸足で走るのが近道です。また、足踏みを続けると、指の付け根で着地しているとわかります。



爪先立ち走りに注意

ジョギングシューズはかかと着地向きなので、かかとが厚く、スロージョギングをすると爪先立ちになって足に負担がくることもあるので、できるだけ薄底の靴を選んでください。(専用シューズもあります)

あごを上げる

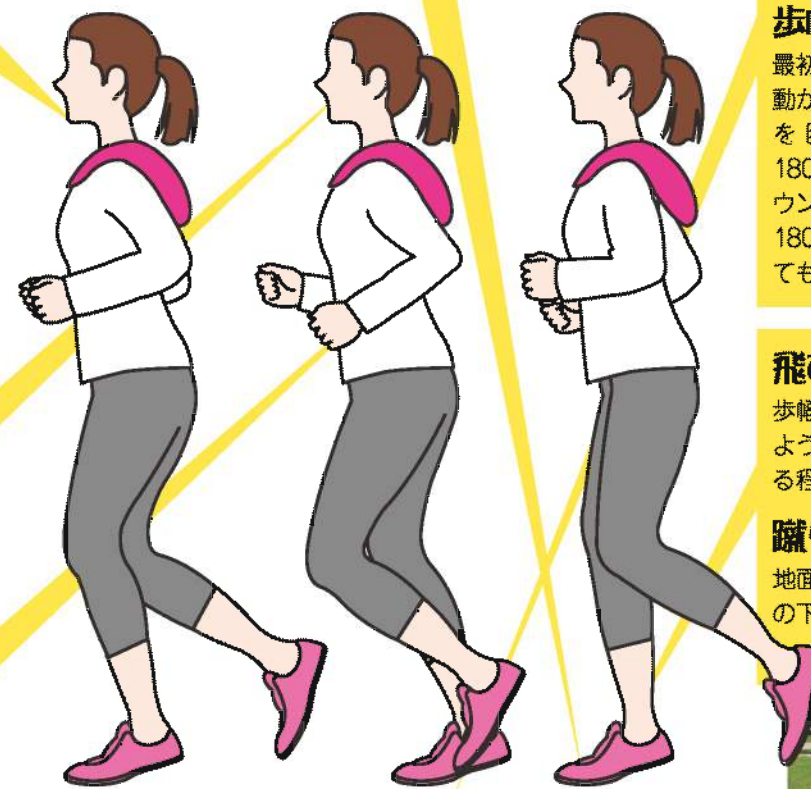
猫背や腰の落ちた姿勢ではうまく走れません。あごを上げると背筋が伸びていい姿勢が保てます。背中が伸びると太ももを引き上げる筋肉が素早く収縮、また、骨盤が前に倒れて脚が上げやすくなり、気道も広がり呼吸も楽になります。視線は足下ではなく遠くに。

呼吸は考えない

必要なら体が勝手に呼吸します。口を軽く開け自然にまかせます。息切れしたらペースを落とします。

腕振り自然に

腕振りはあまり必要ではありません。ひじを直角に曲げてリズムに合わせて揺らす程度です。



歩幅は小刻みに

最初は10cmくらいで足を小刻みに動かします。足運びは15秒に45歩を目指します。音楽でいえば180BPMという速さで、4歩を1カウントとして、1分に45カウントで180歩です。音楽を聴きながら走ってもいいでしょう。

飛び跳ねない

歩幅を小さくしても、跳びはねないように…足は地面からわずかに離れる程度です。

蹴らず踏み込む

地面を蹴るのではなく、前に進む体の下に足を運び、地面を踏み込み、反発力で楽に走ります。

しんどくないのにこんなに効果が！

減量！

より多くの筋肉を使うため、エネルギー消費量(脂肪燃焼量)はウォーキングの約2倍。

基礎体力アップ

きつい筋トレなしで体力が付く。ウォーキングよりも体への負担が少ないのに筋力もアップ。

メタボ対策！

有酸素運動で内臓脂肪を減らすので、生活習慣病予防・改善、リスクは確実に減少します。※内臓脂肪は腹筋の内側にあるので、皮下脂肪のように見た目では分かりません。適量なら病気から体を守ってくれますが、大量だと血栓、高血圧、糖尿病の原因に…。内臓脂肪は運動への反応がよく、運動で確実に落とせます。

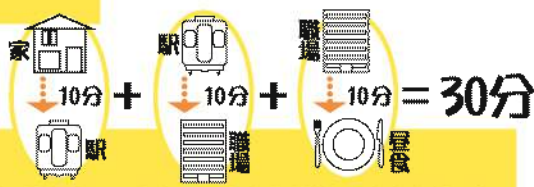
がん予防・ぼけ予防

持久力アップで心臓や血管機能、免疫力もアップ！病気のリスクをぐっとダウン。それに、運動で脳活性、記憶力・認知機能もアップ！



「1日30分」！

1日30分を目標に！「忙しくて…」という方は小分けで、1分間を30回でも大丈夫です。職場でもできますよ。30分に1回、1分走って30秒休んで1分走る。これで1時間に計4分。8時間で32分の計算です。(このペースを再生、カウントする音楽プレイヤー「プレイボタン」もあります)仕事の効率も上がるし、メタボ解消もできますよ。職場であれば全員が健康になれます。1日の合計が同じ時間なら、一気に走ると同等のエネルギー消費ができます。



距離でなく時間を

慣れてきてもスピードを上げるとしんどくなるので、走る時間を伸ばします。体力アップ、病気予防なら1日30分で十分。減量目的なら1時間。最終目標は1日1時間。週5日以上続けられれば、必ず体は変わります。

辛くない運動を習慣に

効果は長く続けて生活の一部にすることで得られます。スロージョギングは自分のペースで走れる「辛くない」運動です。同じ内容の運動を続けていくと、体力がついて段々と楽になります。運動経験がない人でも、歩く速さから始めて1年以内にフルマラソンを完走できる体力がつく人もおられます。運動不足は肥満や、筋肉の衰えによる認知症を含む全ての慢性疾患を起す要因になります。健康はただ漫然と生きていては確保できません。「運動が必要と分かっているが、体力もないし運動神経も…」というあなたにおすすしめします。手軽で有効なスロージョギングは、あなたの生涯の運動習慣となるでしょう。

田中宏暁(たなかひろあき) 福岡大学スポーツ科学部生理学研究室教授、福岡大学身体活動研究所所長。1947年生まれ。医学博士。専門は運動生理学で、肥満・動脈硬化性疾患などの疾病の治療と予防・健康増進・競技力向上に有効な運動処方に関する基礎的、応用的研究が主なテーマ。



淀川河川公園は、緑があって、空気も良くて…視野が広くて風景も変わる。季節も感じられて最高ですね。コースが続くと、もっと走りたくなりますね。でも、スロージョギングは狭くてもできるんですけどね。あと、グラウンドゴルフやパターゴルフのルールを変えて「移動はスロージョギングで」を提唱したいです。それだけでますます元氣になっちゃいます！