

平成29年度

# 「第2回健康増進セミナー」を開催しました!

～運動初心者のための「ゆっくりジョギング」入門講座～

平成29年11月25日(土)～26日(日) 湯河原町ヘルシープラザ/湯河原温泉ちとせ

## 講演 驚くべき「ゆっくりジョギング」の効果とは?

講演では、グループごとに自己紹介ゲームを行い、皆さんの親睦が深まったあとに今回のセミナーのテーマである「ゆっくりジョギング」についての知識を深めました。

「ゆっくりジョギング」は、「早歩きのスPEEDでゆっくり走る」ことにより普通のランニングよりも負担が少なく、体力がない方でも長時間行うことができます。また、全身の筋が動員されやすいため特定の筋を痛めにくいといったメリットもあります。

**ゆっくりジョギングのペース目安**  
1km 8～9分ペース  
⇒しゃべりながら走れるペース



上原 陵 講師

## 実践1 目的に合わせた「ゆっくりジョギング」の方法



## 実践2 動いて覚える! 「ゆっくりジョギング」実践講座

「ちとせ特製弁当」の昼食休憩を挟んで、午後からは体育館に移動して実践を行いました。効果的なストレッチ方法や正しいジョギングフォームをしっかりと学んでから、いよいよ「ゆっくりジョギング」の実践です。

「ゆっくりジョギング」では、「しゃべりながら走れるペース」で行うことが重要なため、個々人で適したペースが異なります。実践2では、参加された方向士でペアとなり、お互いに心拍数を測りながら自分に適したジョギングペースを学ばれました。



矢谷 淳 講師

夕食では、セミナー限定の「ヘルシーメニュー」について、アシスタントの先生からこの季節に積極的にとりたい「身体を温める食材」といったテーマで説明をいただきました。旬の食材を使った特製メニューに参加者の皆さんからもご好評いただけたようです。



## ご参加いただいた方からの感想 ～当日アンケートより抜粋～

- ・続けることが大切だということが分かったので毎日の5分10分を大切にしたい。(50代男性)
- ・自分に合ったジョギングの早さが大体分かりました。参考にします。実際に走って体感できたのが良かった。(50代女性)
- ・短時間でも可能に思えたので、職場の昼休みなど日常の中に取り入れたい。(60代男性)