

ゆっくり走るだけで 健康と美容が手に入る。 スロージョギングが 劇的にアナタを変える！

人気テレビ番組で紹介されて以来、ファンが急増中のスロージョギング。「続ければ必ず痩せる」「腰にくひれができて、足は太くならない」。そんな健康と美容への効果が実証され、全国各地で体験イベントが開催されています。その名の通りゆっくり走るジョギング方法で、体力に自信が無い人でも続けられる点も大きな魅力。今回はスロージョギングの考案者で、自分自身もますます元気という田中宏暁先生にお話を伺いました。

—スロージョギングの基本を教えてください。

田中 まずは歩幅を小さく保つこと。速度の目安は4歩で1秒、急ぎ足のウォーキングよりも遅いペースです。また1分走って30秒休む（歩く）を心掛けてください。そうすると息があがらずおしゃべりしながらでもできます。

—走ってもOKですよ。

—ウォーキングでも良さそうですね。

田中 もちろん構いませんが、スロージョギングの方がウエイトコントロール（減量）に適しています。同じ距離でもスロージョギングはウォーキングの2倍のエネルギーを消費するからです。メタボ脱出には絶対の自信があります。2〜3週間で効果が実感でき、3カ月後には大变身しているはずですよ。

—先生はすいぶんスリムな体型ですね。

田中 じつは私もかつてメタボで、その解消に始めたのがスロージョギングなんです。スロージョギングでエネルギー支出を300〜400キロカロリー減らし、さらに食事でも同量のカロリー減を計画。朝食はご飯や主食を減らし、油ものを避けました。一方、夕食はだいたいこれまでどおり。結果は3カ月で約10キログラムの減量に成功したんです。それから少しずつ強度を高め、今もますます健康になっていく自分を実感し

るから、まったく走ったことが無い方、運動嫌いな人でも楽しく続けられます。笑顔が保てて鼻歌が歌える、そんな気持ちいいスピードを見つけましょう。

—走っている時のフォームは？

田中 アゴをあげて、遠くを見る。口を開けて、呼吸は自然の

—運動が苦手な私でも大丈夫でしょうか？

田中 もちろん心配無用です。極端な話のようですが、人類は（歩くよりも）走るように進化したとの説があります。チンパンジーのアキレス腱は短いですが、人類のはかなり長い。このアキレス腱は歩く際にはほとんど使いませんが、走る時はバネの役割をします。また、自分のお尻から太ももの筋肉を触ってもわかるように、大きな筋肉があります。これは歩く時には必要なく、走るのに向いているんです。

田中 筋肉を使わないでいると自ら炎症を起こす物質を出し、体内の細胞に障害をもたらすとの説があります。内臓脂肪も同様にかラダへ負担をかけると言われています。走る必要が無い人こそ、意識して走る習慣を身につけたいものです。

—前傾姿勢で、

地面を蹴らない。足の指の付け根で着地することもポイントです。これをフォアフット着地※と言い、衝撃がかかと着地の3分の1で済むのでケガをしにくいというメリットがあります。1日の目標は30分〜60分。まとまった時間がとれない時は10分×3回のように小分け

—スロージョギングを始めるのに良い時期がありますか？

田中 疲れないことが前提ですので、ご本人がその気になったその瞬間から始められます。しかも涼風の爽やかな秋は、カラダを動かすのにピッタリ。緑がいつぱいの大きな公園で、人混みや信号などにも邪魔されず、自由気ままにゆっくり走る。きつと新しい風景が見えてきますよ！



Special Interview

スペシャルインタビュー

福岡大学 スポーツ科学部 教授

田中 宏暁 先生

たなか ひろあき

運動生理学を専門とし、特に肥満・動脈硬化症疾患などの治療と予防、健康増進・競技力向上に有効な運動処方に関する研究を主な研究テーマとしている。「スロージョギング健康法」など著書多数。アメリカや台湾への翻訳本出版も決定。



スロージョギングに向けたシューズの選び方

フォアフット着地（※本文参照）がしやすい、かかとが薄めのシューズを選びましょう。実際に履いて、足の指に窮屈さを感じないものをオススメします。写真は田中先生とシューズメーカーが協力開発したスロージョギング用のシューズです。靴底はヒールの高さを低くして中底面をフラットに、地下足袋形状で地面を効率よくつかみます。

