

スロージョギング教室 (全5回)

スロージョギングとは、一定のスローペース（歩くのと同じぐらいの速度）で長時間走る有酸素運動。そのやり方を取り入れた LSD (Long Slow Distance) というトレーニング法があるぐらい、健康に効果的なジョギング法です。

現代人は体力が低下気味で、急なランニングでは体に負担が大きいのが現状。そういった中でも、スロージョギングは、疲労が溜まりにくいいため、楽に始められる運動法、また、継続してできる運動の1つとして注目されています。



スロージョギングの走り方



☆ 期 間：6月6日から8月1日まで毎週火曜日

19時から20時15分（1時間15分）

☆ 対 象：一般（女性4名参加）

☆ 指導者：天童市スポーツセンター指導員

健康維持及び健康増進を目的に、自分のペースで行うことができる『スロージョギング教室』を実施。当スポーツセンター指導員が専門知識を活かし、フォームづくりから行いました。3回目には、受講生全員が40分歩かずに走り続けることができました。

冷え性や体力不足、不眠症に悩まされている方がいらっしゃいましたが、全ての方が克服され、お礼の言葉をいただきました。

引き続き、夏のジョギング教室を実施いたしますので是非ご参加ください。