



スロージョギングを楽しむ市民 (釈迦内体育館)

大館でスロージョギング ゆったりと健康増進

25人が汗流す

心拍数が上がり過ぎないよう、ゆったりとしたペースで走る「スロージョギング」の体験会が7日、大館市釈迦内体育館で開かれ、参加した市民らが思い思いのペースで走りながら健康増進に努めた。市民のや体力増強や生活習慣病の予防などを狙いに秋田スロージョギングクラブ(多田正明代表)や大館市スポーツ協会などが共催。

スロージョギングは、隣の人との会話を楽しめるくらいの速さで走る有酸素運動。ウォーキングに比べエネルギー消費が大きく、減量効果などが期待できるという。

体験会には市内の50〜70代の男女25人が参加。一定の間隔でテンポが変化する音楽に

合わせて足を動かし、楽しみながら汗を流した。

同クラブの指導者は▽足の指の付け根で接地する▽歩幅を狭く▽足は小刻みに一などとアドバイス。10分から徐々に時間を長くして負荷を調整した。

初めて参加したという工藤栄子さん(72)は「ちょうど良い体力作りで自分には合っている。マスクがなければもう少し長く走れそう。機会があればまた参加したい」と話した。