



笑顔の保てるニコニコペースでゆっくり走ってみましょう

健康維持に必要な運動強度は意外に低く、軽い運動でも継続的にこなせば十分な効果が得られます。福岡大学スポーツ科学部（運動生理学）故・田中宏暁教授（1947-2018）は、息が上がらず、友人同士しゃべりながら笑顔が保てるくらいで無理なく体を動かすニコニコペース運動を提唱しています。

無理なく走るには次のポイントを意識しましょう。

ポイント 1 笑顔が保てる

ポイント 2 話ができ、鼻歌が歌える程度のスピード

ポイント 3 疲れない気持ちのよいスピード

ニコニコペースの目安

20歳代→時速 7 km (分速117m)

50歳代→時速 5 km (分速83m)

70歳代→時速 4 km (分速67m)



町内のおすすめコースをご紹介します

他のおすすめコースは「嵐山町ウォーキングマップ」をご覧ください。「嵐山町ウォーキングマップ」は町ホームページでご覧いただくか、役場健康いきいき課で配布しています。

杉山城跡を歩いて健康アップコース 【距離 約8.2km】

①町立図書館

↓1.3km

②志賀堂沼公園

↓120m

③志賀観音堂石仏群

↓2km

④杉山城跡

↓2km

⑤嵐山町役場

↓2.8km

⑥町立図書館

自然観察さんぽコース 【距離 約3.5km】

①武蔵嵐山駅

↓100m

②駅西公園

↓350m

③ふれあい交流センター

↓900m

④平澤遊歩道

↓1.4km

⑤菅谷公園

↓800m

⑥武蔵嵐山駅

※ジョギングはできるだけ1人もしくは少人数で行い、空いた時間や場所を選びましょう。複数人で行う際は他の人との十分な間隔を取り、縦並びを避けて走りましょう。また、水分をこまめに摂取しましょう。

「スロージョギング®」は（一社）日本スロージョギング協会の登録商標です

問合せ 嵐山町スポーツ協会事務局 ☎62-0824



ランニング始めたい♪でも普段、体動かしてないし…
と思ったあなたへ



スロージョギング® のススメ

ランニングを始めたいけど「体力に自信がない」、「続けられるか不安」と思ったあなた。運動はツイものという思い込みをくつがえす「スロージョギング®」から始めてみませんか。

スロージョギングの5つのポイント

ポイント 1

ニコニコペースで走る

疲れないスピードがニコニコペース。
時速 4～5 kmを目安に。

ポイント 2

アゴを上げて、目線は遠方



ポイント 4

足の指の付け根で着地

足の指の付け根あたりで着地すると、
衝撃はかかと着地の1/3。



ポイント 3

口を開けて、呼吸は自然に

呼吸が荒くならないよう
気をつけましょう。



ポイント 5

1日目標トータル30～60分

まとまった時間がとれないときは
3分×10本等、小分けして走るのもアリ。

