

健康づくりジョギング

正しいフォームは流れるように美しく、故障しにくい！

Point 3

目線をやや遠くに置く。

Point 1

下腹を下から持ち上げるよう下腹に力を入れて重心を高く保つ。

Point 5

膝下をリラックスさせ、足先を進行方向にまっすぐ振り出す。

Point 2

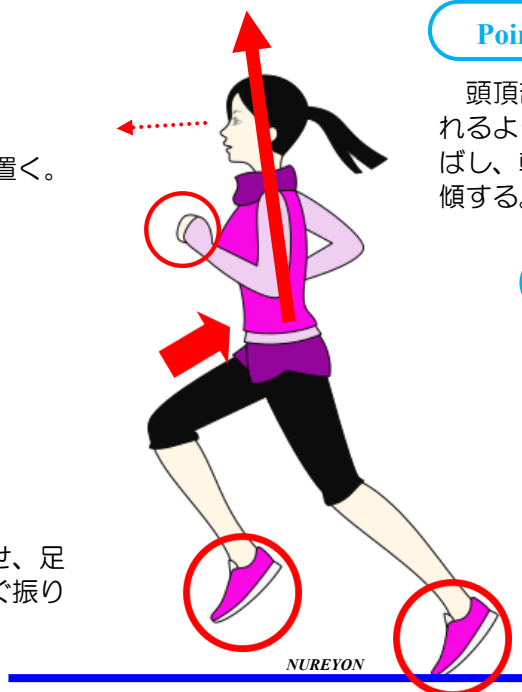
頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張り、やや前傾する。

Point 4

こぶしはやわらかく握って肘の軌跡に振り込むように腕を振る。

Point 6

重心を高く保ったまま足裏全体で着地し、その上にすばやく膝、腰を乗せて、母指球に体重を移動させる。



健康づくりジョギングの強度、時間、頻度の目安

有酸素運動としての効果は、速歩で十分望めます。ジョギングに取り組む場合は、体調が急変した場合など、歩いたり、止めることのできる勇気を持ってすすめてください。

ゆっくり、息切れしない程度の強度で、時間と頻度は週150分程度（例：1回30分×週5回）の組み合わせを目標に取り組みましょう。

ただし、「少しでも速く」や「記録短縮」を目標とする場合は、強度は慎重に考える必要があります。右図の主観的な運動強度であるBorg Scaleと生理的な指標である脈拍数※を用いて強度を「楽である」または「ややきつい」程度に調整しながら安全に十分注意して取り組んでください。

※ 脈拍数は、ジョギング終了直後に10秒間または15秒間測定して1分間に換算して評価してください。

注)現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化している場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。

健康づくりジョギング時の運動強度の目安

強度の感じ方 (Borg Scale)	評価	1分間あたりの脈拍数の目安 (拍/分)				
		60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
きつい～かなりきつい	×※	135	145	150	165	170
ややきつい	○	125	135	140	145	150
楽である	○	120	125	130	135	135

※ 生活習慣病患者等である場合は、この強度の身体活動は避けた方が良い。

(出典：「健康づくりのための身体活動基準2013」厚生労働省より作表)