



### 全国スポーツ推進連合スポーツ推進委員 功労者表彰



溝ノ口修一  
庄内地区

### 九州地区スポーツ推進委員 功労者表彰



西明子  
祝吉地区

都城市スポーツ推進委員が、  
地域スポーツの振興・発展に  
寄与した業績が認められ、  
表彰されました。



### 全国スポーツ推進委員連合 30年勤続表彰



水流勉  
山之口地区

### 宮崎県スポーツ推進委員 功労者表彰



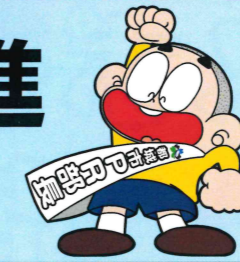
小川広美 祝吉地区  
堂領春行 小松原地区

## 令和3年度 第1回 都城市スポーツ推進委員全体研修会

R3.10.3日  
かかしの里パークゴルフ場にて。  
久し振りに研修が行われ、笑顔で楽しく過ごしました。



# スポーツ推進 委員だより



みやこんじょPR部長  
「ぼんちくん」

発行/都城市スポーツ推進委員協議会  
編集/広報部

広報  
第33号

■問い合わせ  
都城市スポーツ推進委員協議会事務局  
(都城市スポーツ振興課内)  
☎0986-23-9546

## 「スロージョギング&ターン」をやってみよう!

### ■スロージョギングって?

スロージョギングは福岡大学田中宏暁名誉教授が考案された運動プログラムで、次のような効果があります。

- 疲れにくい体になる。
- 足腰が丈夫になる。
- 続けるとお腹回りもスッキリする。
- 脳機能改善につながる。

最も大切なポイントは  
**無理のない歩くくらいの  
ゆっくりペースで  
行うこと!**



溝ノ口修一 長友 佑樹  
推進委員(庄内) 推進委員(大学生)

### ■どうして「歩く速さ」でのジョギングが良いの?

その理由は、「走る」ことで「歩く」とき以上に太ももの前、お尻の筋肉、腹筋、背筋など大きな筋肉をよりたくさん使うからです。



同じ距離でも走ると歩くときの  
**約2倍のエネルギーを消費!**

また、「かかと」からではなく、「フォアフット」という足裏の前方で着地することで、**膝や腰への負担を軽く**できます。

### ■早速やってみよう!

「スロージョギング」して「ターン」。「スロージョギング」して「ターン」。これを繰り返します。1秒に3歩刻むリズムで走ります。6歩進んで3歩でターン。1,2,3,4,5,6ターン。このリズムを刻むと1分間に10往復できます。目が回らないよう、8の字を描きます。

これを**1日30分を目標に行ってください**。まとめて30分行うのではなくても、**1分を30回行うのでも良いです**。はじめは「1分走って30秒歩く」のをお勧めします。**1日1分からでもOK**です。**無理のないように徐々に時間を延ばしていきましょう**。



鎌田昭男  
広報部長(中郷)



たたみ1畳分のスペースがあればできる!

- 目線は前であごは軽く上げる
- 呼吸は自然に、鼻歌が歌えるくらいの速さで
- 腕は60~90度に軽く曲げて上半身はリラックス
- 頭から足の指の付け根まで一本の棒をイメージして体の真下で着地

※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。