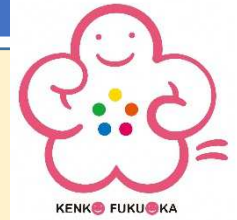


スロージョギングの普及について



「スロージョギング」の普及

運動習慣の定着



運動習慣の定着に向け、県民運動として取り組む具体的な運動メニューとして「**スロージョギング（※）**」の普及を図る。

※ 隣の方と話ができるくらいの運動の強さで行うジョギング

スロージョギングを普及する理由

【運動効果が高い】

ウォーキングよりもカロリー消費が高く、ジョギングほど体への負荷が少ないことから、健康づくりに効果的な運動メニューとして、若者から高齢者まで幅広い世代に推奨できる。

【福岡発の取組み】

福岡大学スポーツ科学部において提唱された運動メニューであり、エビデンスがしっかりしているほか、現時点では県レベルで普及を図っているところではなく、本県の特徴的な取組みとしてアピールしやすい。

取組み状況

①スロージョギング普及員の養成等

○市町村のスポーツ推進委員等を対象とした講演会・体験会の開催

日時：令和元年9月26日（木）13:30～16:00

場所：さざんぴあ博多 多目的ホール（福岡市博多区）

内容：①スロージョギングの効果についての講演（福岡大学 檜垣教授）
②日本スロージョギング協会による実技指導

参加者数：49名

○日本スロージョギング協会ベーシック資格認定講座の開催

日時：令和元年11月29日（金）9:45～16:00

場所：クローバープラザ 西棟5階セミナールームAB（春日市）

内容：スロージョギングの理論や効果に関する座学及び実技指導

参加者数：14名

②一般県民向けスロージョギング体験会等の開催

県・市町村、県民会議の参画団体等が県内各地で行うイベントにおいて、体験会、ミニ大会、ブースでの紹介などを実施

令和元年8月～12月 11会場 延べ1,420人

令和2年1月～3月 5会場（予定）

③リーフレット・紹介動画の作成

リーフレット（10,000部）、紹介動画作成（県民運動情報発信サイトで配信、各種イベント、市町村の運動教室等で活用）