

8:00

NHK G



高血圧



高血糖

ダイエット

R
BOI
1.50T
FSE
TR: 340
TI: 0
TE: 15
Multi: 2/ 3
ECHO: 1/ 1
FOU: 45cm

NHKG

10

0

cm

L

R
BOI
1.50T
FSE
TR: 340
TI: 0
TE: 15
Multi: 2/ 3
ECHO: 1/ 1
FOU: 45cm



健康のためには
最も効果的な方法だと言えます

脳



NHKG

生活習慣病

ダイエット

NHK G



超
お
得
な

運動法

NHK G

脳いきいきダイエット
超らくジョギング革命



困いきいきダイエット
超らくジョギング

ある筋肉を使わない
らくらく ジョギング

	ある筋肉を使わない	普通のジョギング
血糖 ↓	◎	○
中性脂肪 ↓	◎	○
コレステロール ↓	◎	○
ダイエット	◎	○
血圧 ↓	◎	△
尿酸値 ↓	◎	△

ため
ガッ

生活習慣病予防！
その走り方の謎

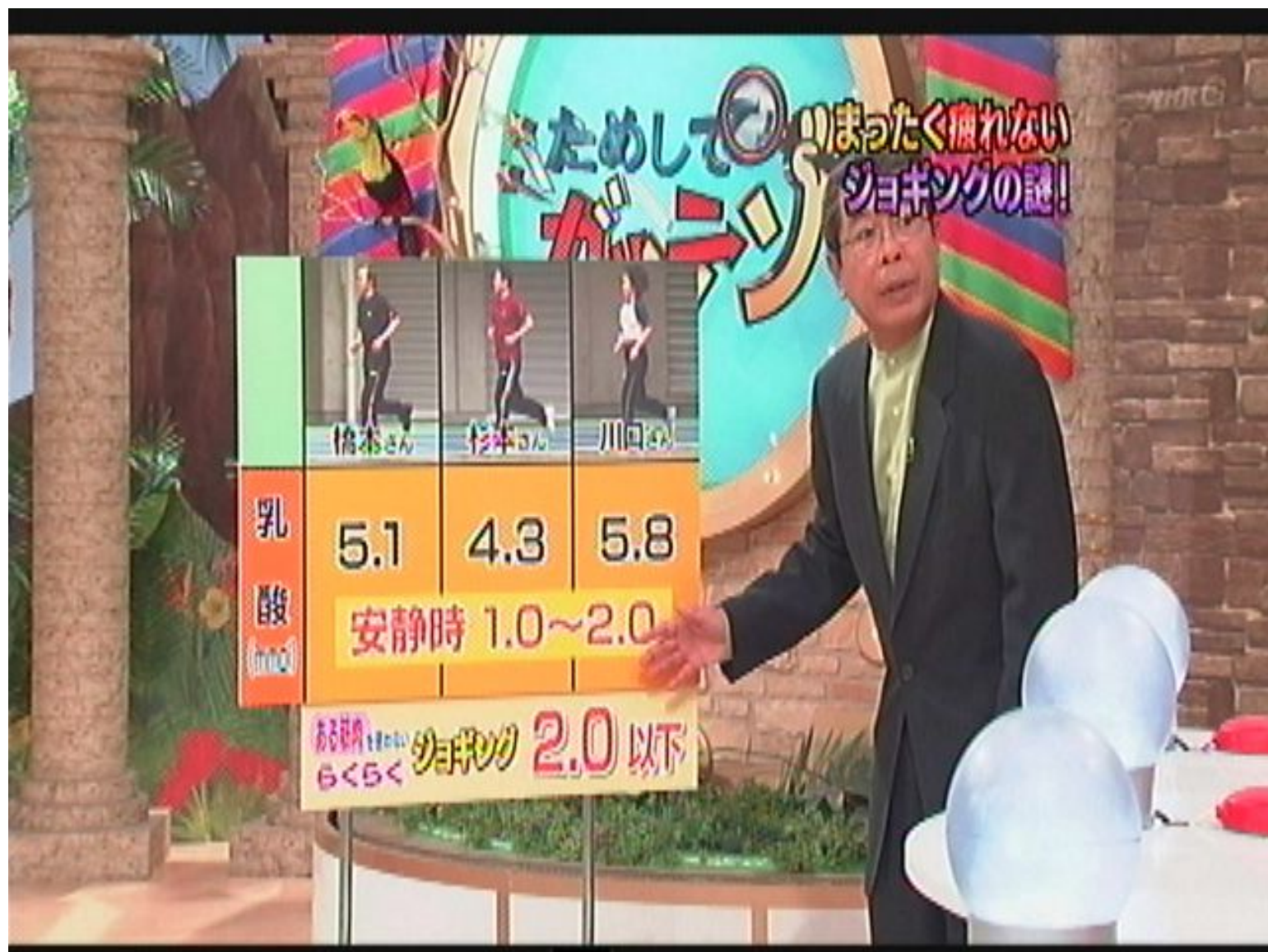
nhkG

福岡大学スポーツ科学部

田中 宏暎 教授

	岡本さん	杉本さん	川口さん
乳酸 (mmol)	5.1	4.3	5.8
安静時 1.0~2.0			

まったく疲れない
ジョギングの謎!





まったく痛れない
ジョギングの謎!

スロージョギング







スロージョギング
使わない筋肉は?

太ももを使わないジョギング?



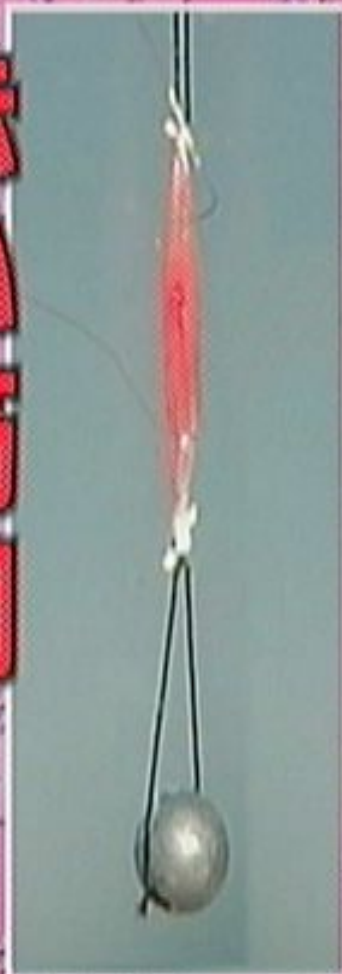
白い筋肉



赤い筋肉



赤い筋肉



白い筋肉

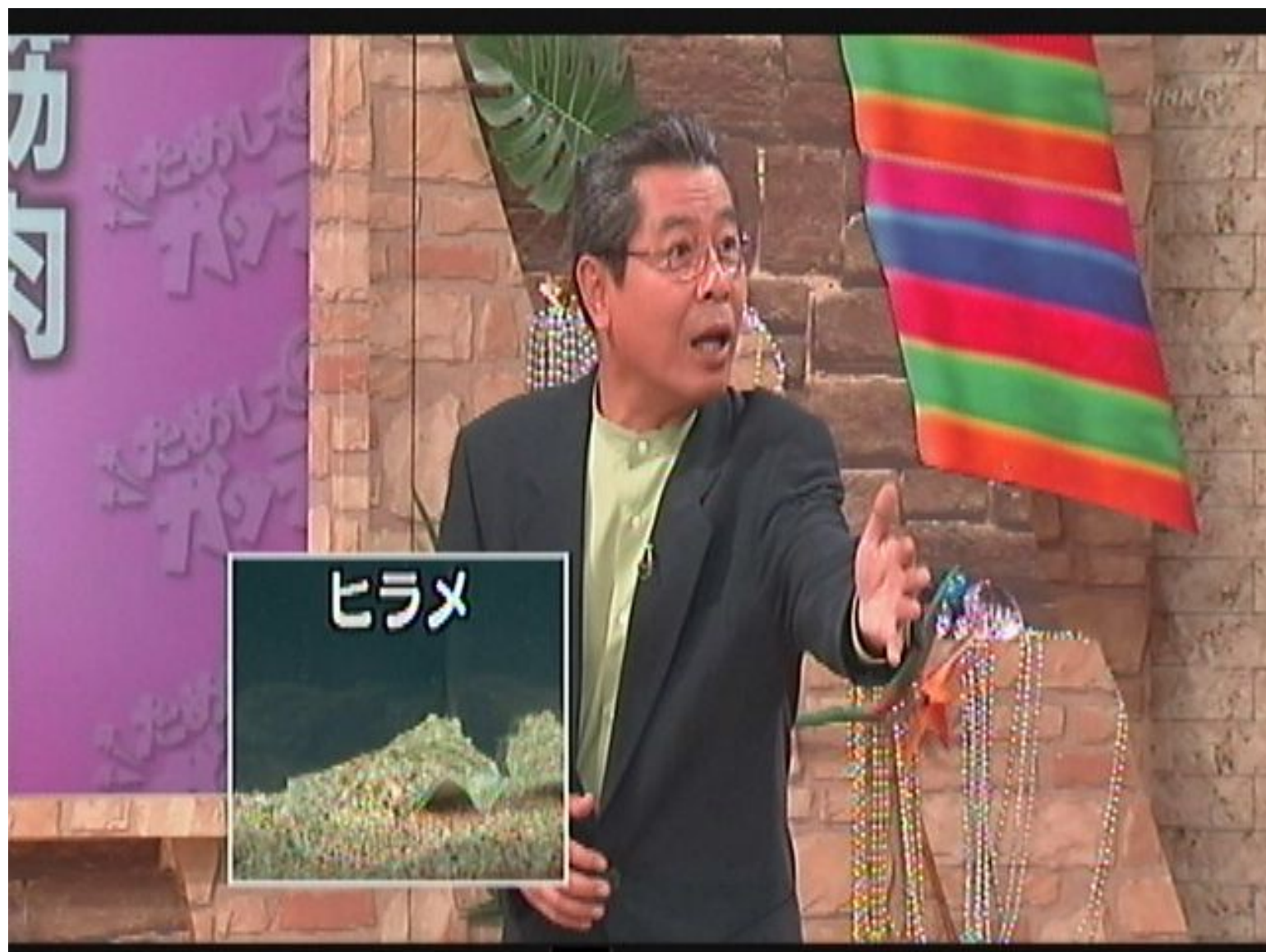


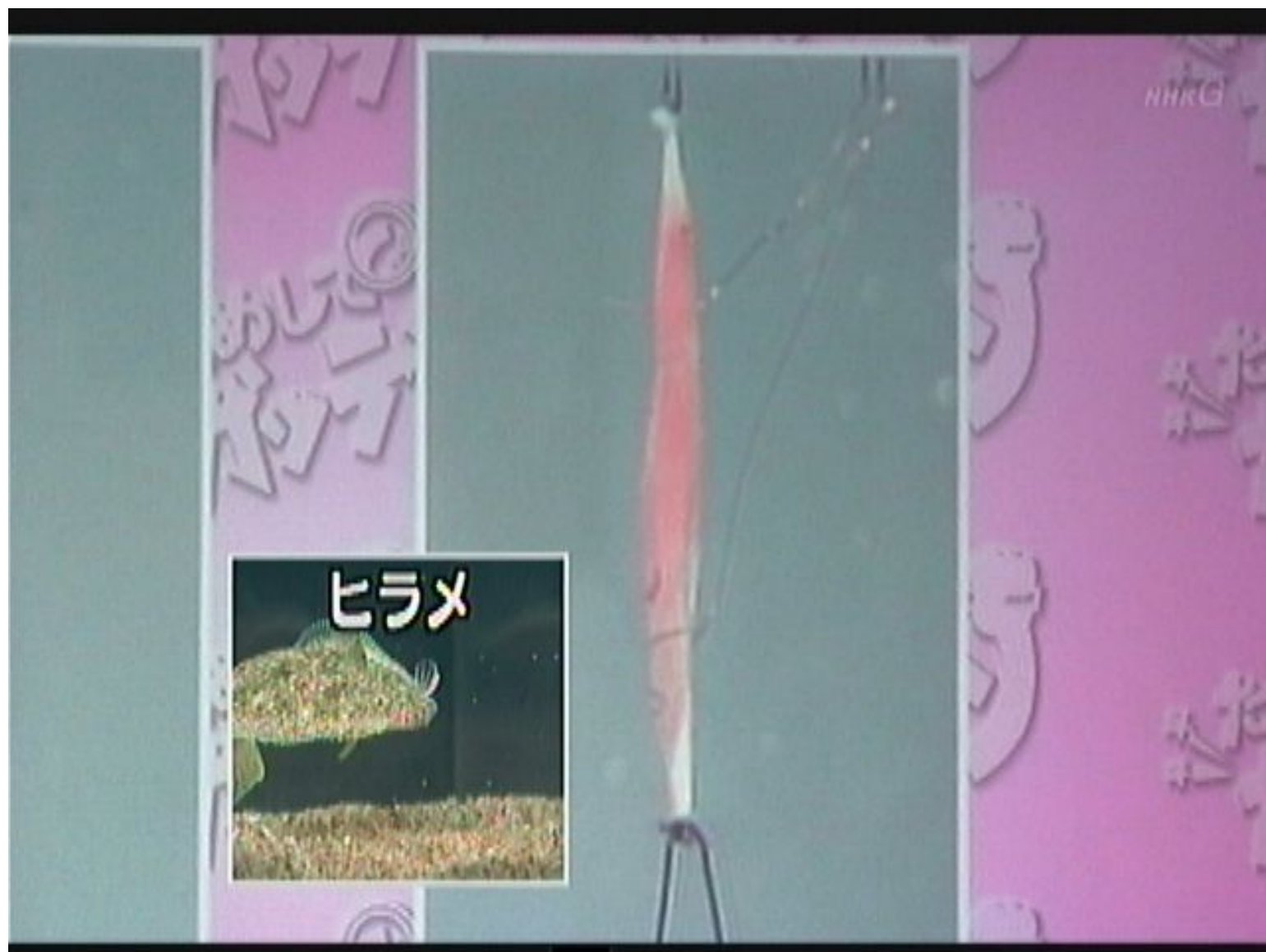
白い筋肉

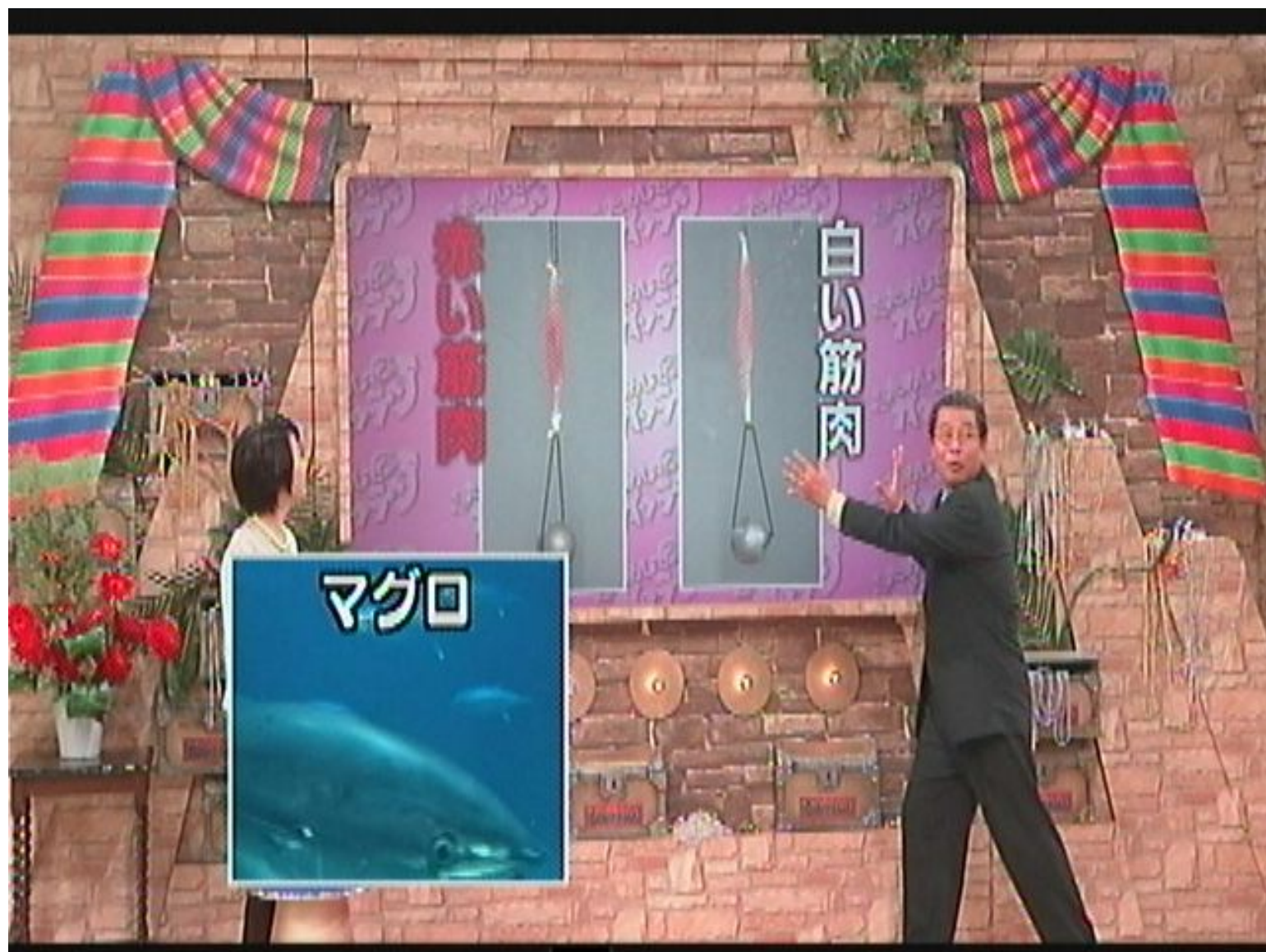


赤い筋肉









"スロジョギ"の秘密
ついに明らかに!

遅
筋

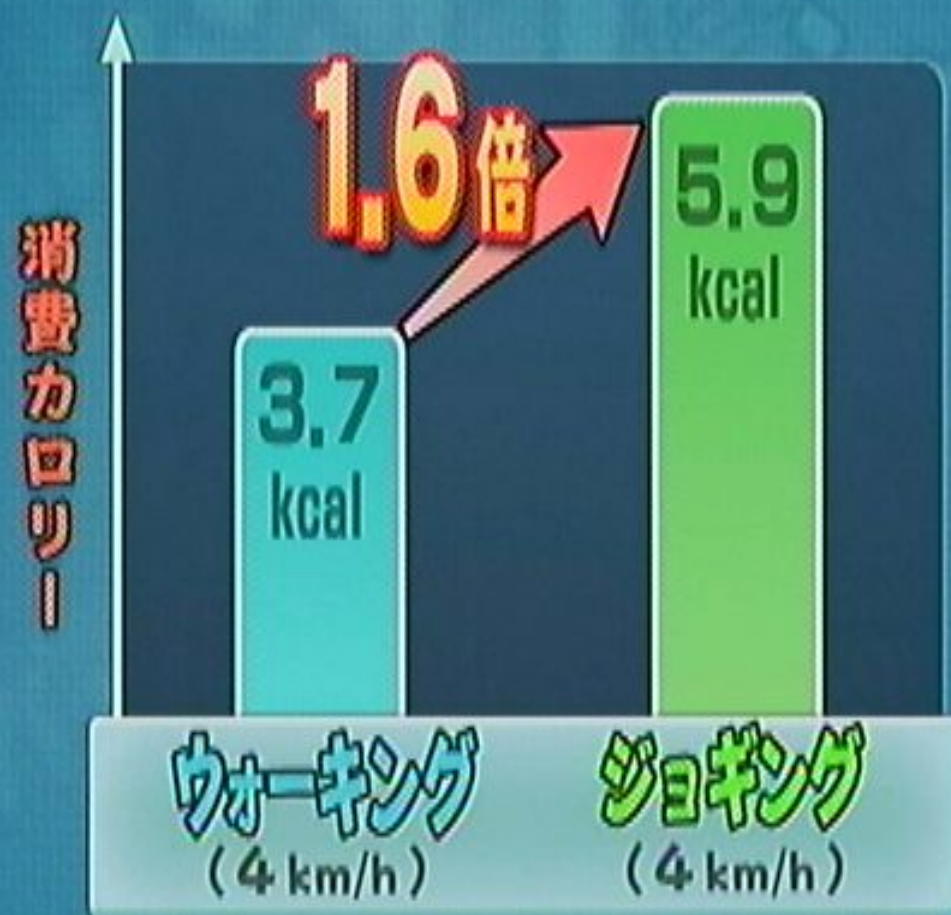
速
筋

乳酸
(mmol)

"スロジョギ"の秘密

40代男性 ついに明かす!









(60kgの場合)

スロージョギング

1日 20分
×
365日

消費カロリー

脂肪 **5** kg

ウォーキング

脂肪 **2.7** kg





スロージョギング講習!





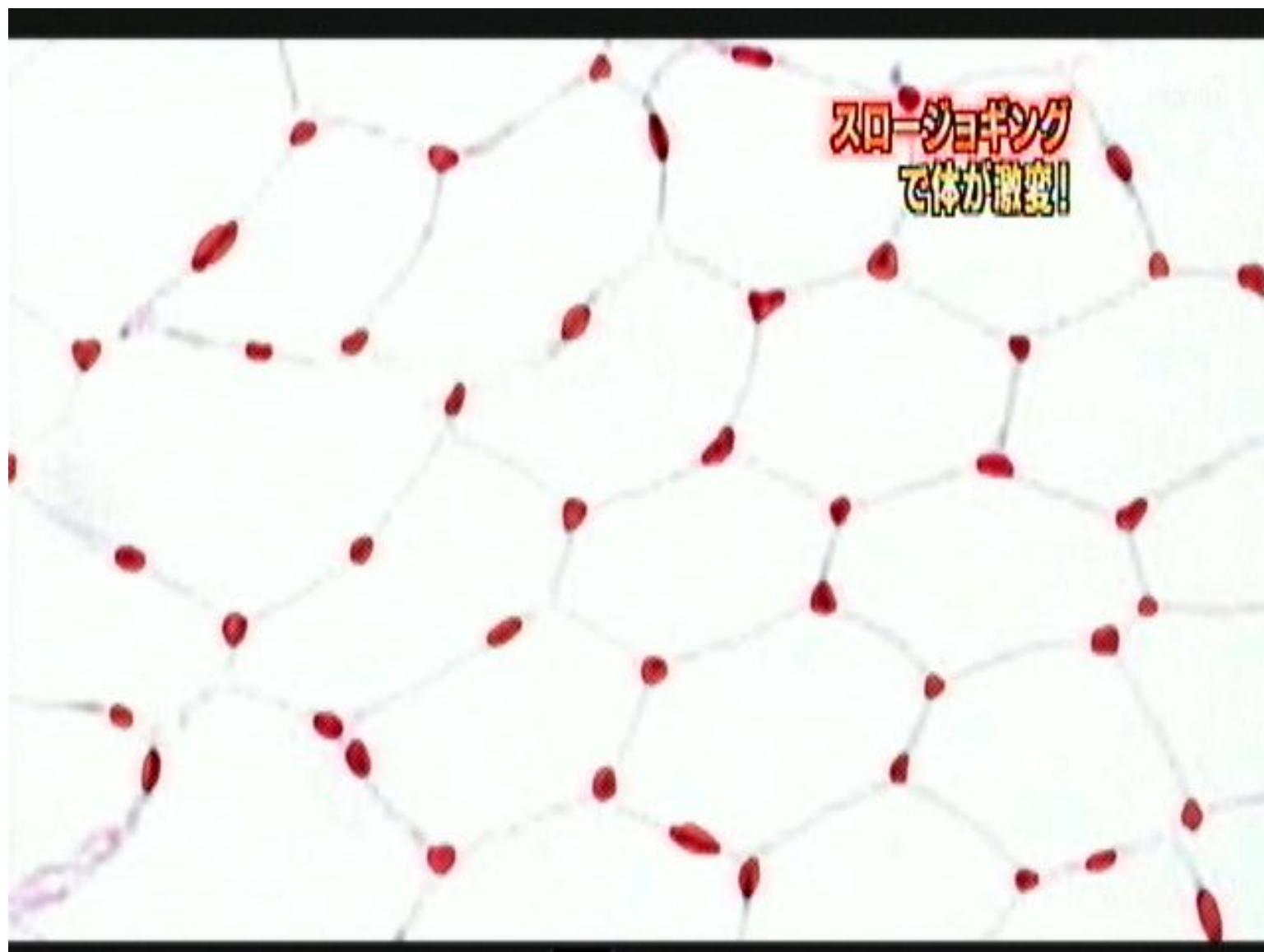
運動嫌いを克服！
"スロジョギ"の魔力

走ることに快感があったので
いつの間にか走ってるという感じ

運動嫌いを克服!
"スロジョギ"の魔力

どこまででも走れてしまう感じ







スロージョギングで
脳が大きく!

pinkG

走るとまず体力ができて
頭がよく動くようになって

スロージョギングで
脳が大きく!



ウォーキング



軽いジョギング



ストレッチ運動

スロージョギングで
脳が大きく!

前帯状皮質

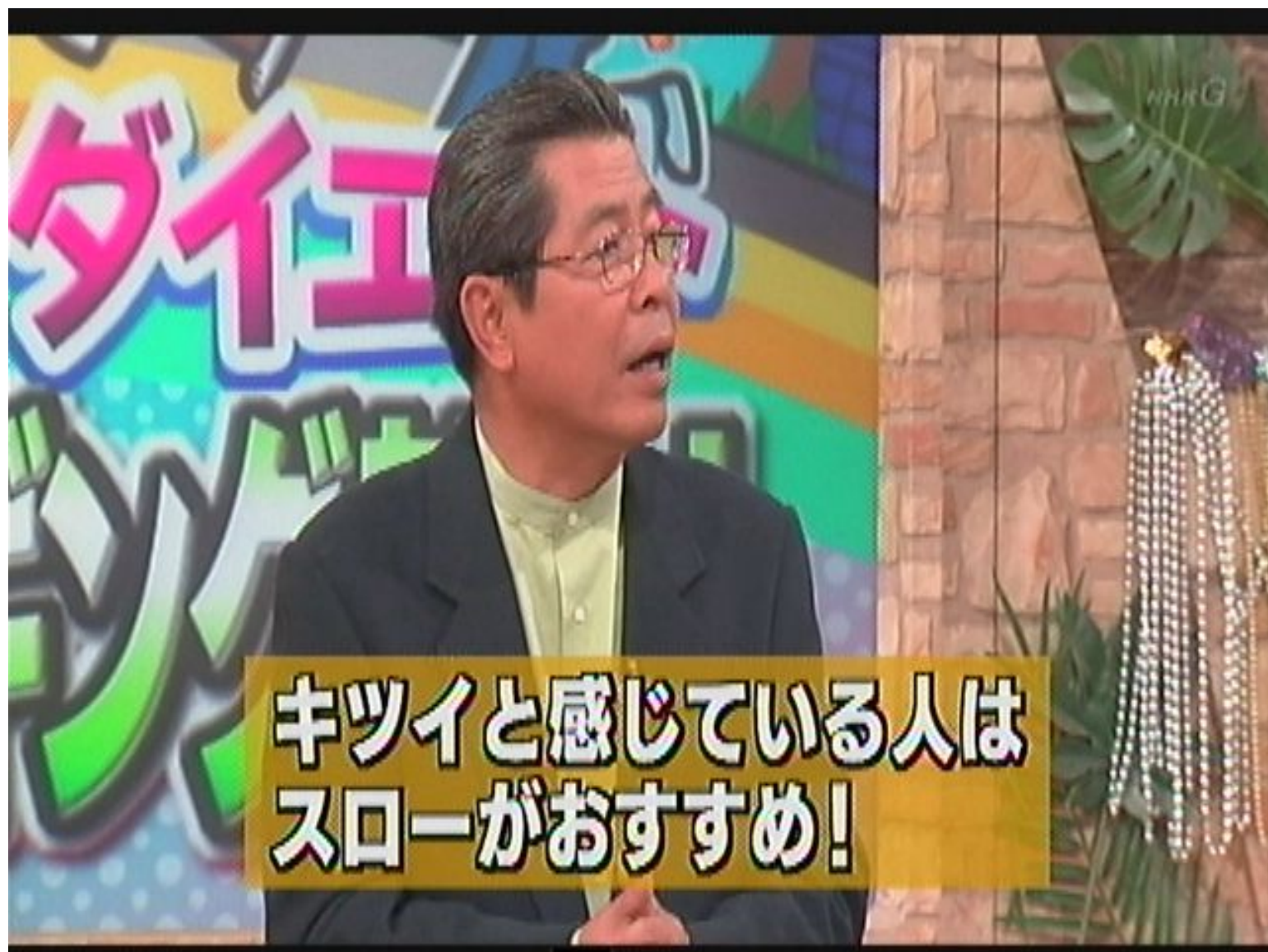
46野

前頭前野



A man with dark hair and glasses is shown in profile, speaking. He is wearing a white shirt with a colorful patterned collar. The background features a palm tree and a colorful striped flag. A yellow text box is overlaid on the bottom half of the image.

ラクに走れている人は
スローにしなくてもOK



**キツイと感じている人は
スローがおすすめ!**

スロージョギング
の正しい方法

脳い
超

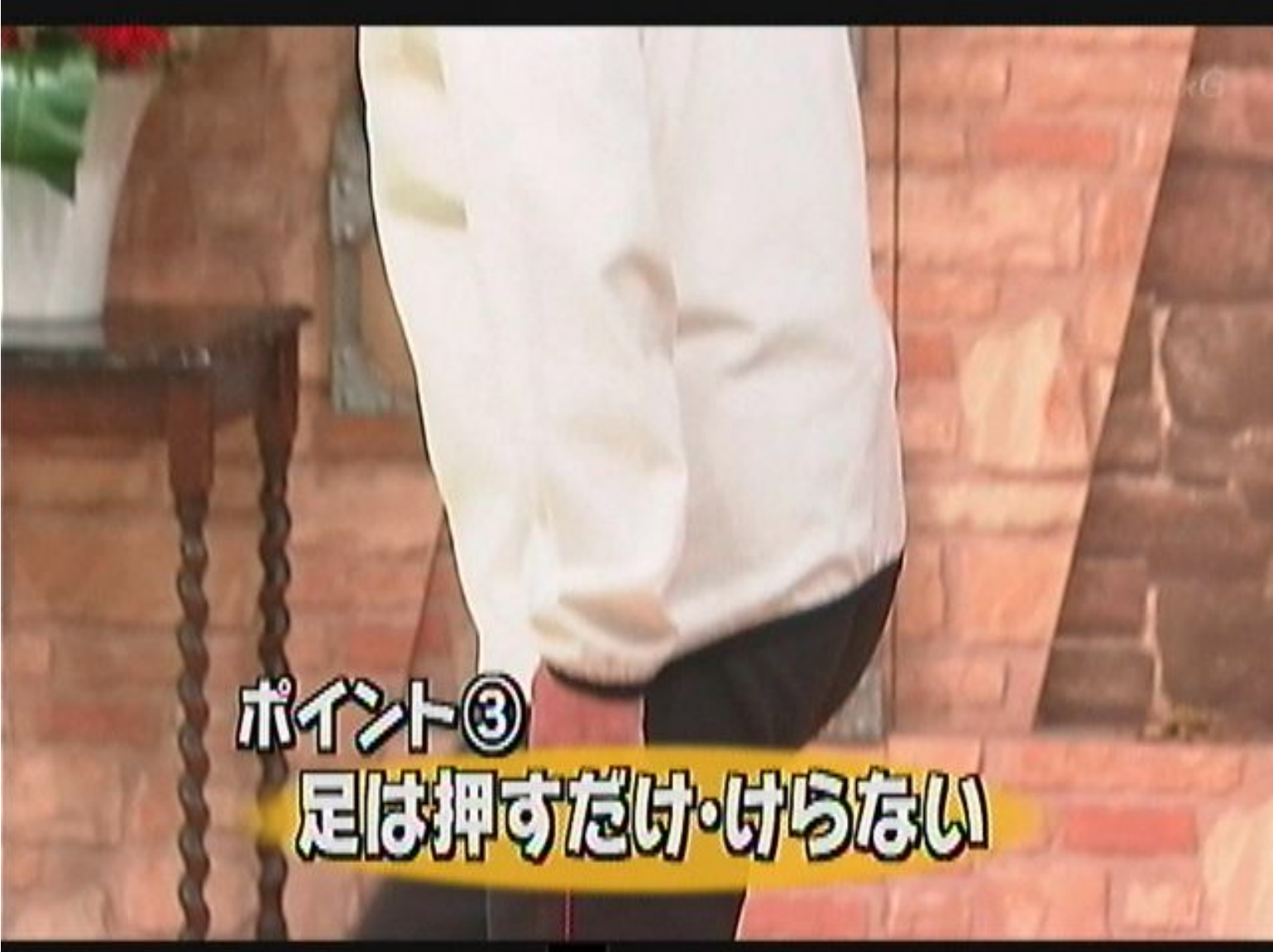
ポイント①
背筋を伸ばす







ポイント②
やや前傾姿勢

A person wearing a white lab coat is standing on a brick floor. To their left is a wooden chair with a dark, twisted metal post. The background is a brick wall. The text 'ポイント③' is overlaid on the image.

ポイント③

足は押すだけ・けらない





ポイント④

ニコニコ・おしゃべり

ポイント⑤
きつかったら歩く







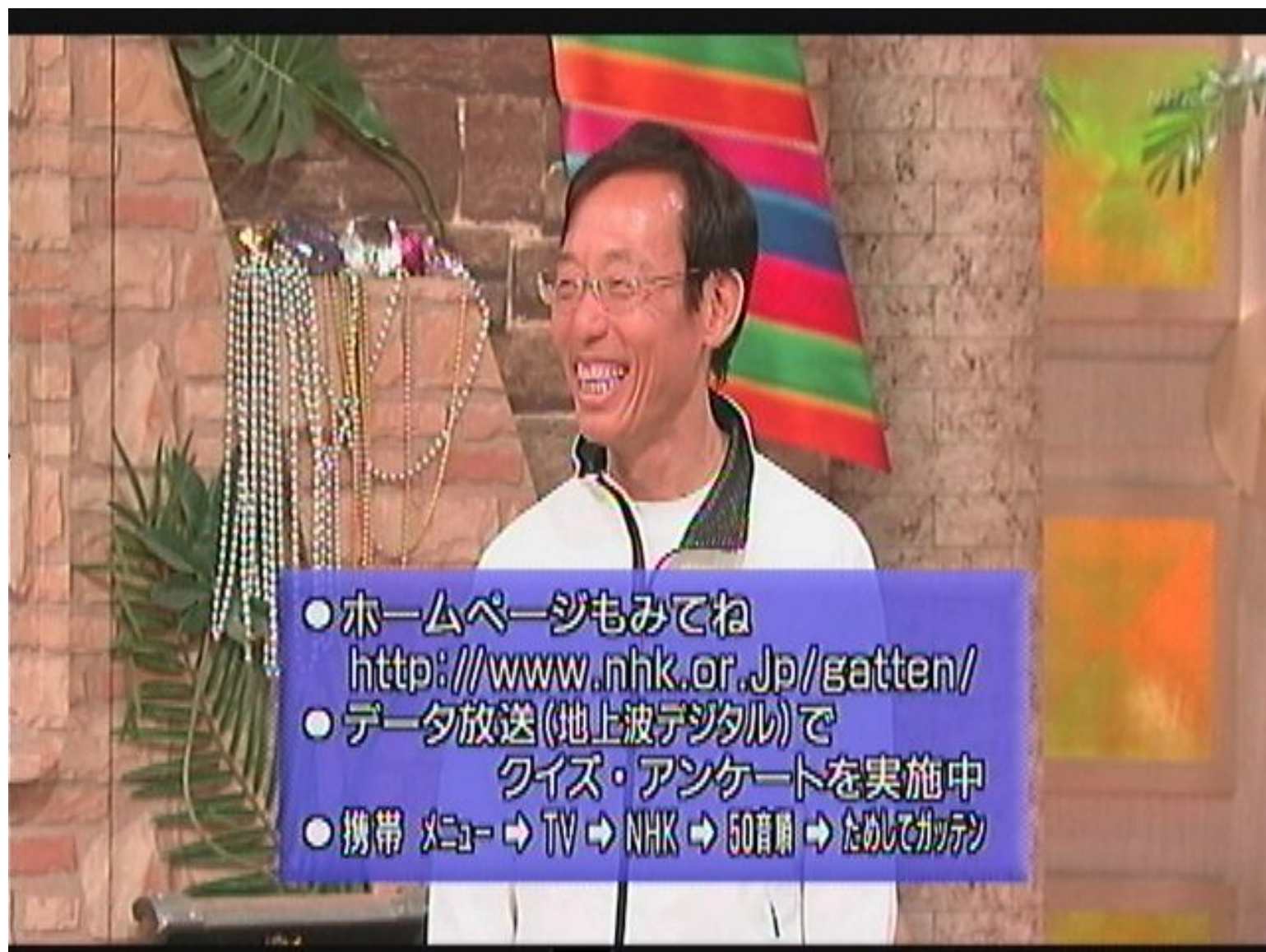
スロージョギング
の正しい方法

1日30分を目標に!
(10分×3回でもOK)

スロージョギング
の正しい方法

会話ができなくなる
一歩手前がスピードの目安





- ホームページもみてね
<http://www.nhk.or.jp/gatten/>
- データ放送(地上波デジタル)で
クイズ・アンケートを実施中
- 携帯 メニュー → TV → NHK → 50音順 → ためしてガッテン

