

# スロージョグを始めませんか？

村井俊治

皆さん、健康のためにマラソンやジョギングをしていますか？ していない人でも走ったら体のために良いと思っっていることでしょうか。走らないけれど歩く健康法をしている方もいると思います。私は昔スポーツマンでしたから、ガンガン走らないと走った気がしていませんでした。ゼーゼーと苦しく感じないと運動をした気にならないという運動バカでした。ところが年を取って健康に良い走り方を知って私の無知を知ったのです。

激しい運動をすると、体に酸素を配らなければならなくなり、心臓の脈拍は上がります。ガンガン走ったりすると酸素不足を起こして苦しく感じます。交感神経を刺激するのだそうです。このような状態は健康には良くないと言われ始めました。疲労が溜まるだけだからです。有酸素運動をして、疲れないうちに走り、楽しく副交感神経の領域で続けるのが健康にはとても良いというのです。疲れないうちに、おしゃべりしても苦しくない程度のゆっくりした速度でグダグダ走るのが良いというのです。これをスロージョギング（略してスロージョグ）といいます。速度は、歩く速度と変わらない程度です。歩かずに小幅に走るのです。足音が聞こえない走り方が良いと言われます。これなら誰と一緒にでも走れます。歩くより効果は二倍高いと言われています。

私は早朝5時半頃スロージョグを始めました。犬の散歩をしている人と同じくらいの速度ですから、「あの年寄りは何をグズグズ走っているのだろう」と思われていることでしょう。20分から30分スロージョグをします。途中にある公園で鉄棒にぶら下がり、懸垂もしています。これは腹筋の運動になります。先日逆上がりのできない小学生のテレビ番組があり、逆上がりのコツを放映していました。73才の私もできるかとトライしてみました。最初の1回目は失敗しました。テレビでやっていたコツを思いだし、やってみたら2回目に成功しました。

スロージョグをしているといろいろな家の庭や草花を見る余裕ができます。毎朝走っていると変化にも気がつきます。道で会う人も同じ顔の時もあります。挨拶をしたり、会釈をしたりします。余裕のある走り方ですから、いろいろなものが目に入ります。コースは気に入った家や公園をめぐるようにし、自動車に出会わない道を選びます。最近気に入ったコースができて、とても気持ちよくなります。これが健康に良いのでしょうか。私の弱点はお腹が弱いことです。ところがスロージョグをはじめたから、お腹の調子がとても良くなりました。胃薬の代わりにスロージョグをしている感じです。疲れもせず、楽しく、そしてお腹に優しいというのですから、スロージョグをやめられません。

出張に行った時も、早朝地下街や公園などをヨタヨタとスロージョグします。汗をかくこともないですから、普段着で大丈夫です。靴は厚底で柔らかいのを履いていますからスロージョグもOKです。朝の散歩でなく、朝のスロージョグをしませんか？

