

「平成 29 年度 筑豊地区生涯スポーツ指導者等研修会（第 2 回）」

（兼） 筑豊地区スポーツ推進委員研修会」事業報告

- 1 事業名 平成 29 年度 筑豊地区生涯スポーツ指導者等研修会（第 2 回）
（兼）筑豊地区スポーツ推進委員研修会
- 2 期 日 平成 29 年 10 月 17 日（火）
- 3 参加者 85 名
- 4 日 程

時 程	内 容
18:30	受 付
18:50	開会行事
19:00	研修〈説明・実技〉 「やってみよう！スロージョギング®健康法」
20:30	福岡大学スポーツ科学部 教授 田中 宏暁 氏
20:40	閉会行事

5 活動の実際

研修

(1) 内容

研修では、最初に「スロージョギング®」の考案者でもある田中先生から、健康への効果や実際の体験談等を交えて、楽しく、分かり易い説明がありました。その中で「スロージョギング®」のポイントは、①ニコペースで走る。→疲れにくいスピードで。②足の指の付け根で着地する。→衝撃はかかと着地の3分の1。③アゴは上げて、視線は遠くに。→背筋が伸び、脚が引き上げやすくなる。④口を開けて自然のままに。→呼吸は意識的にコントロールする必要なし。⑤1日の目標は、トータル30～60分。→小分けして走っても大丈夫。以上5つありました。実技の中でも、これらのポイントを参加者に意識させながら、丁寧な指導が行われました。歩幅については、「狭く、小刻み」を心がけ[15秒に45歩]を目安に行うと良いと具体的な説明もありました。

(2) 活動写真



スロージョギング®について説明する講師



スロージョギング®を体験する参加者の様子



参加者の様子を見ながら指導する講師



足のつけ根を意識する参加者の様子

(3) 参加者の声

- 初めて体験するスロージョギングでしたが、こんなにも体に良いことが多いことに驚きました。とても簡単で歩くときに少し意識してやろうと思いました。
- 初めて聞きました。やってみると簡単に楽しめて、健康に良さそうなので、続けたいと思います。
- 子ども達の体力向上に活用していきたいと思います。また、児童の運動不足解消にも取り組んでいけるとと思います。
- 高齢者の方にも無理なくすすめられる運動だと思うので、指導する際に活用したいです。

6 全体をとおして

研修では、「スロージョギング®」を考案された田中先生から、楽しく、分かり易い説明と実技を行っていただきました。参加者の中には、初めての方も多くいらっしゃいました。しかし、「スロージョギング®」の心身への効果やそのやり方の手軽さを知り、研修会を楽しまれている姿が多くみられました。

そして、今後の活動において「スロージョギング®を活用してみたい。」といった感想が多く見られ、参加者にとって大変参考となる研修会となりました。また、管内においてスポーツの普及に取り組まれているスポーツ推進委員や特別支援学校の教員、小学校の教員等に最新の情報を提供する場として有意義な研修会になりました。