

健康寿命日本一へ さあ、はじめよう!



お知らせ

取組・体験記たばこと健康協議会

健康寿命日本一!

スロージョギング、人気上昇／歩く速さで楽しく走ろう 普及に貢献する秋田GSNクラブ

2020年01月08日 掲載



笑顔でスロージョギングに励む参加者たち = 1月6日、御所野児童センター

歩ける人なら性別や年齢を問わず楽しめる「スロージョギング」が、秋田市を中心に広がりを見せている。普及に努めているのが秋田GSNスロージョギングクラブ（同市御所野、多田正明代表、会員210人 = 2019年4月現在）だ。講座や練習会などの活動参加者は16年度に3819人だったが、18年度には6347人まで増えた。

1月6日、御所野児童センターで行われた20年最初の活動には約40人が集まった。参加者は10～20センチの狭い歩幅で、1分180歩前後と歩く速さのペースで走る。隣の人と笑顔で話しながら走る姿も見られるが、行う時間が同じならウォーキングの倍のカロリーを消費できるといわれる。

スロージョギングは、国際教養大の教壇にも立った田中宏暁・福岡大教授（運動生理学、故人）が考案し、13年に日本スロージョギング協会が設立された。多田代表は14年から取り組み、15年に秋田GSNスロージョギングクラブを発足。現在は協会認定指導者となっている。



スロージョギングの特徴を説明する多田代表 = 昨年9月、秋田市の保戸野コミュニティセンター



休憩中、談笑する多田代表（右）と参加者＝昨年10月、北部市民サービスセンター

「07年に体重100キロ超え、食事療法で65キロまで落とした後、ウォーキングに励んだが、15キロ増えた。それでスロージョギングを試してみたんです」と多田代表。70歳の現在、60キロ台半ばを維持しているといい、自らの体験を伝えつつ「スロージョギングは生活習慣病の改善と予防、体重の減量、体力向上につながる」と訴える。

多田代表は「高齢化が進む秋田県で、秋田市をはじめ各地でスロージョギングを楽しむ姿が見られるようになることが目標」と話す。無理なく手軽に行えるスロージョギングを通じ、健康寿命を延ばすことに貢献したいと意欲を示している。

活動は御所野児童センター（月・水・金曜午前10時）のほか、北部市民サービスセンター（月曜午前10時）▽南部市民サービスセンター別館（火曜午前9時）▽河辺総合福祉交流センター（火曜午前10時）▽南部市民サービスセンター（水曜午後4時半）▽県スポーツ科学センター（金曜午前10時）一で開催。いずれも1時間。入会金500円、月会費300円（参加しない月は不要）。見学自由。

秋田GSNスロージョギングクラブは3月7日午後2～4時、秋田市中心市民サービスセンター（市役所3階）でスロージョギング講演会を開く。14年の東京マラソンで「夫婦で走った最も速いフルマラソン」のギネス記録を打ち立てた佐藤健太さん、紀子さん（福岡市）が講師。参加無料。

※活動や講演会の参加申し込み、問い合わせは御所野児童センターTEL018・839・9190



日本スロージョギング協作成のTシャツ。これを着用する秋田GSNクラブの会員も多い＝北部市民サービスセンター



20年の最初の活動では、参加者が記念写真に収まった＝御所野児童センター

- [!\[\]\(746d018fdf6ab02bf5fb7681133e8b29_img.jpg\)
 宴会場で介護予防訓練／一般向けのフィットネスも 4月から市民に開放した湯沢ロイヤルホテル \[2019年11月22日\]](#)



みんなで目指そう！健康寿命日本一

秋田県は健康寿命日本一を目指しています。

日本一に向けて

- [!\[\]\(2a133ebb0337313d16cc068f19494aa2_img.jpg\)
 健康寿命日本一に向けて](#)

さあ、はじめよう！

- [!\[\]\(1e63609ed98a835f4eb8c01936fe5abe_img.jpg\)
 栄養・食生活](#)
- [!\[\]\(894ed1eaf67f827f170900945f995ae3_img.jpg\)
 身体活動・運動](#)
- [!\[\]\(667a6241441d64e420cc3455b8ca30eb_img.jpg\)
 禁煙（たばこ）](#)
- [!\[\]\(cb9705be8985eff5e7983ed16a9ace3c_img.jpg\)
 健診・検診の受診](#)

取組・体験記・コラム

- [!\[\]\(e1bdc70a9006e3802acd56af7aa337d8_img.jpg\)
 取組紹介](#)
- [!\[\]\(6ae057bca7ac6a248ab7813081463b17_img.jpg\)
 記者マッキー体験記](#)
- [!\[\]\(78e56d5e55225fd4f2631cbf51155cb8_img.jpg\)
 池内ひろ美コラム](#)

お知らせ

- [!\[\]\(54a282d3ed55c9b1ac66d6fb81d5de2b_img.jpg\)
 お知らせ一覧](#)

協議会について

- [!\[\]\(00e558ce89be4dcec517713b4394e0f1_img.jpg\)
 協議会会員一覧](#)

受動喫煙ゼロ そして禁煙

- [!\[\]\(f27fcb70c1e5b985e115fc4716d86ff2_img.jpg\)
 たばこと健康TOP](#)
- [!\[\]\(6c6f20642b351a420d854c876275f471_img.jpg\)
 たばこの健康影響](#)
- [!\[\]\(a6b5b4e27693ae4754a4877b79b5cb49_img.jpg\)
 受動喫煙防止条例とは](#)
- [!\[\]\(da6b138c7d59deafc4e59f6db3d95ea8_img.jpg\)
 全面禁煙化の支援制度](#)
- [!\[\]\(f7be6c11cbee9e594a705cc797f171e4_img.jpg\)
 受動喫煙防止宣言施設の取組](#)
- [!\[\]\(870e1d56ac9925f1de2a135a949962e9_img.jpg\)
 おいしい空間提供の飲食店](#)
- [!\[\]\(30bbf5a9088837312011249f4c37bf5e_img.jpg\)
 たばこものしりクイズ](#)



・サイトポリシー・プライバシーポリシー

Copyright © 秋田県 All Rights Reserved.