

平成 22 年度筑紫地区体育指導委員研修会

平成 23 年 2 月 13 日（日）春日市民スポーツセンターにおいて、80 名の参加を得て平成 22 年度の筑紫地区体育指導委員研修会（体育指導委員は以下「体指」）が開催されました。



開会行事で、友永武治春日市体指委員長のあいさつ、山本直俊春日市教育長の歓迎の言葉、来賓の栗原和亮福岡教育事務所社会教育主事のあいさつの後、研修会が始まりました。



研修内容は、福岡大学スポーツ科学部の田中宏暁教授による「スロージョギングの理論と実技」です。

深々と冷え込む体育館の中で、講話では以下のことを話されました。
走ることは健康を保つだけでなく、ダイエットにも非常に役に立つというものです。ただし、継続が第一であり、それを実践するためにはジョギングのスピードを落とし（4 km/時～7 km/時程度）会話ができる程度のニコニコペースで行おうという考え方です。
1 日 30 分ニコニコペースで運動すれば健康になります。（乳酸性作業閾値で実証）



寒さのせいか、講習の途中で突然実技となりました。
歩くスピードで走るといのは意外に難しく、慣れるまでに少し時間を要しました。
同じ距離ならば歩くより走ったほうが2倍のカロリーを消費します。



スロージョギングは、姿勢をまっすぐにしてアゴを上げてひざを上げやすくします。
これら実技を30分程おこなって身体が温まったところで、講習の再開です。

NHKの「ためしてガッテン」でも放送されるほど注目を浴びているスロージョギングですが、これは、多くの医学学会が「ニコニコペースで食事と運動、薬は補助である」旨のガイドラインを出していることに関係しているのかもしれませんが。

人間の身体は動くようにできていて、それを止めると錆付いてしまいます。1日トータルで30分か5kmをスロージョギングします。雨の日は、室内で20cmの高さの台を30分間上り下りするだけです。それにより、脳細胞が増えアルツハイマーの防止になります。又、動脈硬化を防ぐなど運動はいろいろなところに良い影響を与えます。



チンパンジーと人間の筋肉比較で、人間は元々走るために（狩猟するために）生きてきたのではないかと科学専門誌ネイチャーで論じられています。だからニコニコペースは誰でもできるのですという言葉で講和を締めくくられました。

懇親会は、福岡市の一品香で開催され、4市1町の各体指がステージにて縄くぐりを競い合い大いに盛り上がり交流を深めることができました。