

SJ & W in YANAI

Slow Jogging Walking

スロージョギング®&ウォーキング in やない

がん予防
糖尿病対策
高血圧対策
体力アップ
脳の活性化
アンチエイジング
ダイエット
ストレス解消

がんばらないで、健康になる。

全14
エリア

じぶんの足で
ふるさとの
名所・旧跡を
制覇しよう!

スロージョギング

笑顔で走れるくらい
ニコニコペースで

アゴを軽く上げて
目線は遠くに

歩幅は小さく
40～50cm

足は小さきみに
1分間に180歩以上

足指の付け根で着地
衝撃を弱める

ウォーキング

少し早歩きのパースで

背筋を伸ばし
胸を張る

腕は大きく
リズミカルに振る

かかとで着地
股関節を大きく動かす

