



# スローラン ってなあに?

スローランを動画で体感!

パナソニックエンジェルスのコーチ・吉川美香さんによるレクチャーで、スローランのポイントをチェックしましょう。

講義編

スローランの大切な  
4つのポイントを  
わかりやすくご紹介します。



準備運動  
・実践編

スローランを始める前に  
行う準備運動の方法や  
実際の走り方を  
ご紹介します。



神奈川を拠点とするパナソニック女子陸上競技部

パナソニックエンジェルスの選手おすすめ!



## かながわの スローランスポット



相模原市南区

相模原ギオンスタジアム ジョギングコース

ウッドチップ・ゴムチップを取り入れた、足にやさしい舗装コースです。



さいとう  
齋藤みう選手 日本体育大学(横浜・健志台キャンパス)出身  
女子3000m障害物日本記録保持者(東京2025世界陸上)



横浜市中区

根岸森林公園

自然の地形を生かしたアップダウンのあるコースになっています。



おぐらひろ  
小倉紘選手 川崎市立橋高等学校出身



横浜市港北区

新横浜公園 ランニングコース

着替えやシャワー、トイレなどの施設が充実。  
平坦で初心者にもおすすめです。



ほさかはるこ  
保坂晴子選手 日本体育大学(横浜・健志台キャンパス)出身



横浜市鶴見区

三ツ池公園 森の散策コース

季節の移ろいを感じられる散策コースがあり、楽しくスローランできますよ。



すぐろはるか  
勝呂遙香選手 白鵬女子高等学校出身

問合せ先

神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課企画グループ  
TEL 045-285-0798





ゆっくり走る、新しい運動習慣

いつでも どこでも すきま時間に

室内でもできるのが「スローラン」  
3m程度のスペースがあればOK!

無理なく日常生活に取り入れて、  
習慣化を目指そう！

筋力・体力UP & シェイプUP

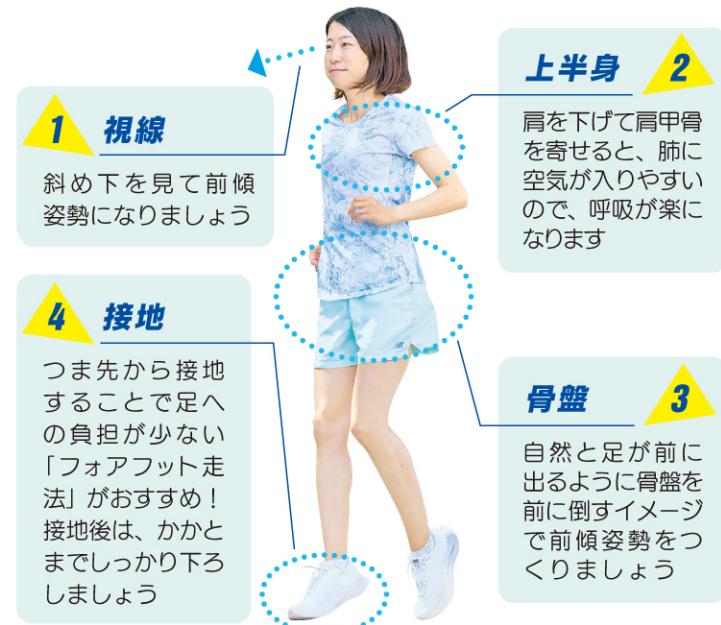
正しいフォームで走ると効果あり！

運動が苦手でも大丈夫

基本の姿勢ができれば、  
ゆっくり走るだけ！とっても簡単！

## スローラン ってなに？

### スローランの走り方 4つのポイント



スポーツ科学者と調べました！

20～40代の健康な女性を対象に、ウォーキングとスローランでの消費エネルギーの違いや運動後の気分の変容について調査しました。



スローランのエネルギー消費量は約2倍！



※ METs (Metabolic equivalents)  
身体活動の強度の単位で、安静座位時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。

例えば、体重50kgの女性が、  
30分間ウォーキング(4km/h)をすると 80kcal 消費  
30分間スローラン(6km/h)をすると 165kcal 消費

運動強度が  
2倍なので、  
カロリー消費  
も2倍！

測定後の感想を聞いてみました！



スローランは極端にきついとは感じず、運動の効果が高まるのであれば、やってみようと思いました。



今回は6分間の実験でしたが、  
スッキリして運動した気分で終わ  
たのでちょうどよいと思いました。