



## スロージョギング®定例走行会

### 令和元年 5月22日(水)初回スタート!

■時間 18:30~19:30 (受付18:15~)

■集合場所 海響館横緑地広場(走行場所は唐戸周辺)

■コース ①初心者コース ②マラソン愛好者コース

※6月以降は毎月第1・第3水曜日に開催予定(詳細は各月の市報、ホームページ又は Facebook をご確認ください)

※動きやすい服装で、運動靴・飲み物をお持ち下さい

参加  
無料

#### ①初心者コース

【目標】

下関海響マラソン

「2キロ」「5キロ」完走に挑戦!

#### ②マラソン愛好者コース

【目標】

下関海響マラソン「フルマラソン」

自己ベスト更新に挑戦!

申込  
方法

5月17日(金)までに、希望コース、氏名、連絡先を

電話、FAX、Email、市ホームページ「うえぶ窓口」でお申込み下さい。

【お問合せ】下関市観光スポーツ文化部スポーツ振興課

電話 083-231-2739 FAX083-231-2746

Email: kitaiiku@city.shimonoseki.yamaguchi.jp

#### スロージョギング。3つの特長

疲れずに  
走れる

歩く速度で  
走れる

笑顔で  
走れる

#### スロージョギング。5つのポイント

##### ①足の指の付け根で着地



フォアフットで着地

スロージョギングの走り方の基本は、フォアフット(足の指の付け根)着地。フォアフット着地をすることで、ひざや腰への衝撃が、かかと着地の約3分の1に抑えられます。これがスロージョギングの走り方最大のポイントです。

##### ②歩幅はせまく

##### ③アゴを上げ、背筋を伸ばす

##### ④腕は自然に振る

##### ⑤口を開け、呼吸は自然に

