

## 吉川 美香 (よしかわ みか)

神奈川県出身  
パナソニックエンジェルス  
(パナソニック女子陸上競技部) コーチ  
日本選手権 1500m 5連覇  
2007年大阪世界陸上 1500m 日本代表  
2012年ロンドン五輪 5000m, 10000m 日本代表



# スローラン ってなに?

## 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。



### 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。



### 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。



### 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。



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

(令和7年11月作成)

ほんの少し「自分をみつめる時間」を

# スローランで 私が変わる

はじめて  
ガイド





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

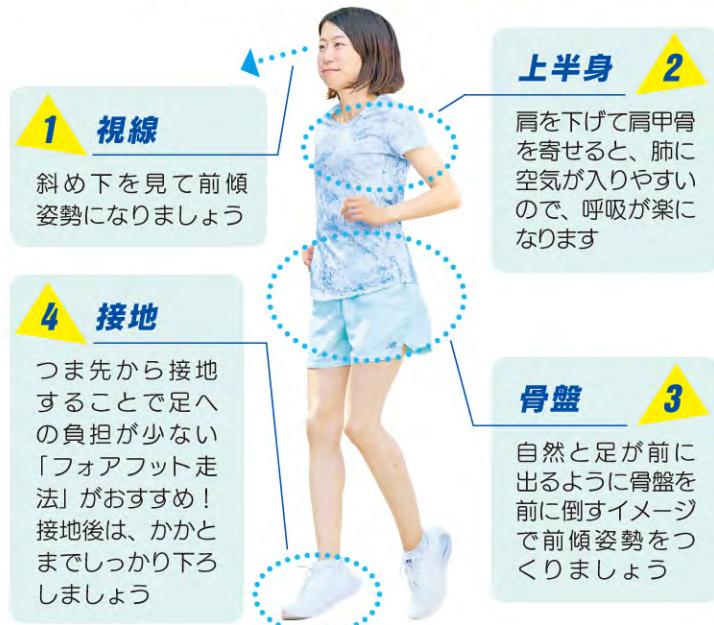
正しいフォームで走ると効果あり！

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

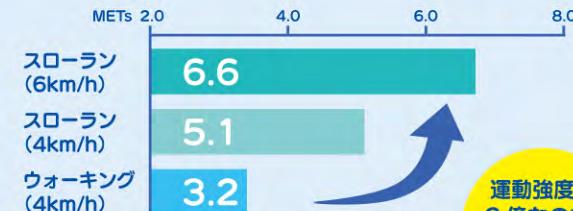


スポーツ科学者と調べました！

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！



運動強度が  
2倍なので、  
カロリー消費  
も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

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。