

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 1500 m 5 連覇
2007 年大阪世界陸上 1500 m 日本代表
2012 年ロンドン五輪 5000 m、10000 m 日本代表

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 3000 m 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 りな
小倉紘選手 川崎市立橘高等学校出身



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。



ほさかはるか
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
勝呂遥香選手 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

(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



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。





ゆっくり走る、新しい運動習慣

スローラン ってなあに？

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」
3 m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！

スローランの走り方 4つのポイント

1 視線

斜め下を見て前傾姿勢になりましょう

2 上半身

肩を下げて肩甲骨を寄せると、肺に空気が入りやすいので、呼吸が楽になります

4 接地

つま先から接地することで足への負担が少ない「フォアフット走法」がおすすめ！接地後は、かかとまでしっかり下ろしましょう

3 骨盤

自然と足が前に出るように骨盤を前に倒すイメージで前傾姿勢をつくりましょう



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です。

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！



30代女性

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が終われたのでちょうどよいと思いました。



40代女性