

夏前に始めよう!

松嶋さんのおすすめは

ジョギング

暑熱順化 & ストレス解消にぴったり!

暑くなる前から体を慣らして、**熱中症を予防**しよう!



気持ちいい汗をかいて、心も体もリフレッシュ!

こまめな水分補給と休憩も大切!

暑熱順化って?



暑さに体を慣らし、汗で体温調節しやすくすること。熱中症予防に役立ちます。

おすすめはジョギング

会話ができるくらいのゆっくりペースでOK。健康づくりにも、気分転換にも◎



ジョギングとランニングの違い

- **ジョギング**: 健康維持が目的 / 会話できるペース
- **ランニング**: 競技・記録が目的 / 息が上がるペース

ジョギングのメリット

心肺機能アップ

生活習慣病予防・ダイエット

ストレス解消

続けるコツ

まずは週1回・10分から

距離より時間を決める

途中で歩いてもOK

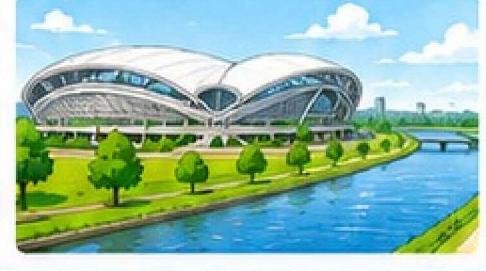
無理せず習慣化しよう

おすすめジョギングコース

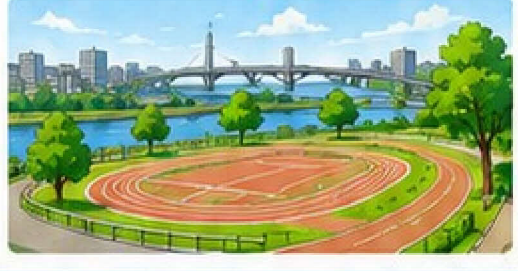
1 アスパーク亀田 トリムコース
体育館の外周を走る
1周1.2km コース



2 新潟県スポーツ公園
ビッグスワン周辺を巡る
約5km コース



3 新潟市陸上競技場周辺
景色を楽しみながら走れる。
マラニックにもおすすめ



4 みなとトンネル
暑い日や雨の日でも
走りやすい快適コース



※マラニック=マラソン+ピクニック。景色や食事を楽しみながら、のんびり走るスタイルです。

夏本番の前に、ジョギングで暑熱順化を始めてみませんか?

