Slow Jogging & Diet Tour

1ヶ月ダイエット集中講座

目　標

肥満治療ガイドライン2016（日本肥満学会）で 健康阻害因子改善が証明されている
体重 ✕ 3% 以上の減量

特別講師

(一社)
日本スロージョギング協会理事
水原　博而

福岡安全センター(株)
健康運動指導士
スロージョギングアドバイザー
佐藤　紀子

福岡大学大学院
スポーツ健康科学研究科
管理栄養士
髙江　理恵

ポイント1 スロージョギング®を正しく身につけられる
大学から専門的な支援を受けられる

ポイント2 ダイエット食でありながら満足いく食事

ポイント3 スロージョギング®アドバイザーの
同行・サポートつき

大濠公園

スポーツが楽しめる街 第１位
博多で思いっきり遊んで
痩せませんか！

▲朝食

▲昼食

▲夕食

スケジュール(2泊3日)＋1カ月後測定

1日目 (9/21)	開校式 講演会 スロージョギング	朝食：× 昼食：○ 夕食：○
2日目 (9/22)	朝・昼・夕・夜 スロージョギング アクティビティ	朝食：○ 昼食：○ 夕食：○
3日目 (9/23)	スロージョギング アクティビティ 16:30　閉校式	朝食：○ 昼食：○ 夕食：×
1か月後 (10/20)	効果測定 報告会	朝食：× 昼食：○
	12月20日までフォローアップ	

日　程
平成30年
9月21日（金）～10月20日(土)

場所
福岡大学第２記念会堂内
身体活動研究所

内容
- ✓2泊3日のスロージョギングダイエットキャンプ®
- ✓1か月後の効果測定
- ✓3か月間のフォローアップ

参加費
宿泊費・食費・運営費等を含めた参加費を、（一社）日本スロージョギング協会へお支払い頂きます。詳細は、下記お問い合わせ先にご連絡下さい。

本講座は、福岡大学 研究ブランディング事業
FUKUSOU PROJECT 福奏プロジェクト の一環として行っています

主催　(一社)日本スロージョギング協会

お問い合わせ先：（一社)日本スロージョギング協会
TEL:（092）711-7778 / ＦＡＸ:092-711-7258 Email: event@slowjogging.org

Camp®の様子

体力測定風景

＜参加者の声＞

「きつい運動でなくても、体重を減らすことができることが実感できました」
「びっくりするほど、小刻みで歩くのと変わらないのにエネルギー消費が大きいことに驚き！」
「こんなに食べていいの！？という驚きでした」

夕食一例　700kcal

参加者総合満足度（2017年全5回開催）平均92%

Campに参加して…
こんなに変わりました！

Before 71kg → **After** 63.8 kg

−7.2 kg

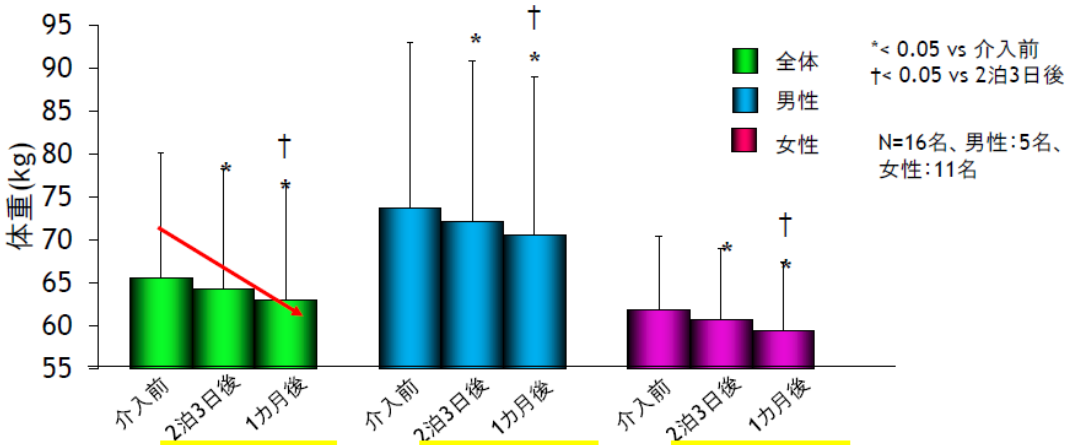
「Campで学んだとおりに継続しました。今もスロージョギングと食事管理を楽しんでいます」
(50代女性　2017年7月参加)

Before 74.5kg → **After** 68kg

−6.5kg

「ホノルルマラソンに挑戦します！」
(**70代**男性　2017年8月参加)

結果～自己コントロール期間後の体重の変化～



介入前からの変化率	2泊3日後	1カ月後
全体	-1.9%	-4.0%
男性	-1.8%	-3.5%
女性	-2.4%	-5.0%

自己コントロール期間中においても体重が有意に減少した

高江理恵先生ら. 2泊3日のダイエットキャンプの成果・脂肪減量等を学会発表し、第25回西日本肥満学会若手研究奨励賞を受賞する