



# ジョイキングのすすめ

公立学校共済組合近畿中央病院  
健康管理センター長・内分泌内科部長

さいとう ひろし  
齋藤 博



## ジョイキング (Joiking) とは

ジョギング (Jogging) とハイキング (Hiking) を組み合わせた新しいクリエーションのことを指します。ジョイはjoyを連想させ、楽しい雰囲気を醸し出します<sup>(1)</sup>。

## 活動の内容

自宅から普通にジョギングでスタートします。あらかじめ決めておいた「お立ち寄りスポット」で休憩、見学や散策で楽しめます。元気がでたら、次のスポットへ向かいます。疲れてきたらウォーキングに切り替えます。低山や森林公園をコースに入れておけば、まさにハイキングとなります。途中のコンビニで購入したおにぎりやサンドイッチで昼食をとります。ゴールに設定しておいた駅に着くと、あとは 電車によって自宅へ帰ります。

## この活動のすばらしさ

まず時間当たりのカロリー消費の効率が上がります。時速はだいたいウォーキングで4 km、ジョギングは6～10 kmです。ウォーキングとジョギングの違いはいずれの足も地面に着かず「空中を飛んでいる」瞬間があるかないかです。そしてジョギングではその速度にかかわらず距離あたりのカロリー消費がウォーキングの2倍となります<sup>(2)</sup>。時速6 km (100m/分) でも距離が1.5倍になりますから、時間当たりのカロリー消費は3倍になるのです。(時速8 kmなら4倍！)

しかも、無理なく楽しく実施できるのがうれしい所です。ジョギングの速度から距離、ウォーキングへの切り替えなど自分のペースにあわせて組み立てる事ができますし、上りになったら歩き、下りになったら走るなど、途中での変更も自由自在だからです。

加えて、帰りを電車にしたことで活動範囲が途轍もなく広がった事です。ジョギングで8 kmがんばるとしても、片道4 km、見つけた公園へ行くくらいのところが、8 km+歩いた距離で、半径～12 km、面積にして9倍以上に広がります。それにより、様々なお楽しみスポットを訪れる事ができるようになるのです。総所要時間も短くてすむので、明るいうちにお風呂&ビールも可能です。

## 活動時の装備

腰のポーチにスマホと財布、小さなリュックにタオルと上着くらいでしょうか。

## お楽しみスポットの例 (伊丹～宝塚～川西～箕面)

昆陽寺、門戸厄神、関西学院大キャンパス、西宮神社、夙川公園、宝塚花のみち、多田銀銅山、多田神社、満願寺、甲山森林公園、北雲雀きずきの森、石切山、一庫ダム、妙見山、箕面の滝、箕面ビジターセンター、勝尾寺などなど。

さあ皆さんもお近くのお楽しみスポットへ出かけてみませんか？

注 (1) このワードは私が作った造語です。

注 (2) 参考文献：田中宏暁著 ランニングする前に読む本 ブルーバックス 講談社