

健康体力づくりコラム



Y君のミニプチ雑学紹介 第4回

有酸素運動のススメ 「ジョギングをするためのポイント」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！



Y君

Profile

某専門学校講師、教育学修士。
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。
新たなフィットネス・スポーツ道を研究と現場指導の経験をもとに模索中。