



SJメイト

スロージョギング トレーニング用 距離表示



SJメイトは、
日本スロージョギング協会
公認です。

少子高齢社会を迎え、健康・体力づくりや生活習慣病予防のためにウォーキングやジョギングに取り組む人は多くなっています。

しかし、正しい運動強度については十分に知られていません。頑張りすぎて適正な運動強度を越えてしまうと、逆に体調を崩すこともあるため注意が必要です。

健康維持に必要な運動強度は意外に低く、軽い運動でも継続的におこなえば十分な効果が得られます。福岡大学スポーツ科学部の田中宏暁教授（運動生理学）は、息が上がらず、友人同士しゃべりながら笑顔が保てるくらいで無理なく体を動かすニコニコペース運動を提唱しています。

SJメイトは、ニコニコペースや、それを取り入れたスロージョギングの考え方を踏まえ、
ウォーキングやジョギングの際に、自分にあった運動強度を容易に把握できるようにデザインされた路面距離表示です

● 「ニコニコペース」1分間での移動距離を計測する

- ・ニコニコペースでの運動強度は、最大酸素摂取量の50%程度に相当します。ニコニコペースは、人それぞれで年齢や運動履歴によって変わってきます。
- ・SJメイトでは、ベーシックからSUB3まで5つのゾーンを設定表示しています。距離表示を見ながら、1分間での移動距離を計測することで、頑張りすぎず、自分にあった運動ができるようになります。

ベーシックゾーン	分速 70m 未満 ゆっくりしたジョギングでおよそ4Metsまでの運動です。 ジョギングフォームを整え、基礎体力をつけるには十分な運動です。 運動始めたばかりの人向けの初期目標にもなります。
ヘルシーゾーン	分速 70～100m 5～6Metsの運動で健康体力があるといえます。ある程度運動習慣もでき、無理のないジョギングが出来る方がこのゾーンに入ってくることからヘルシーゾーンとして目標運動負荷としました。 ニコニコペースがこのゾーンにあることは、健康管理の上では申し分ない状態といえます。
アドバンスゾーン	分速 110～190m 時速 7km から時速 11km に相当します。 長く走れるようになってくると、次には速く走ってみたいくなるものです。 スロージョギングなどを続けていると、この速度でもニコニコペースという方も出てきます。 アドバンスゾーン以上は、はやく走ると足腰への負担は増すので故障をしないように注意が必要になります。
SUB3、5ゾーン	フルマラソンを3時間30分以内で走ることが出来るスピードです。
SUB3ゾーン	フルマラソンを3時間以内で走ることが出来るスピードです。

Mets：運動の強さをはかる単位。体重 1kg あたりの 1 分間の酸素摂取量

● コースへのレイアウトイメージ



●フラッグポイントで自分にあった目標を見つける

健康運動を続け、習慣づけるためには、それぞれのレベルに合った目標や目安があることが励みになります。SJ メイトではニコニコペースやスロージョギングの考えをベースに、目標となるスピードを設定して解説をしています。

フルマラソンタイムを想定した速度も表示することで幅広いランナーに対応しています。

【大サイズ表示】

36m：スロージョギングを始めるにあたって膝や腰に負担をかけないピッチ（足運びの回数）があります。1分間に180歩とやや早いピッチですが、足踏みから初めて歩幅を小さく20cm程度に抑えて進むと分速36mとなります。

体力がない方ばかりでなく、フォワフット（足の指の付け根での着地）のフォームを体得しようとするランナーにも最初にトライしてもらいたいスピードです。

歩くよりかなりゆっくりですが、約3Metsの運動になります。

67m：分速66.7mが時速4kmです。およそ歩くスピードですがおよそ4Metsあります。

効果的な健康運動として十分な運動強度です。

100m：時速6km、1kmを10分間で進むスピードです。このスピードをニコニコペースで維持できれば、フルマラソンを7時間で完走できます。体力がないと思って運動を始めた方も、いつの間にか東京マラソンや大阪マラソンを目指せる体力を手に入れたこととなります。

【中サイズ表示】

117m：フルマラソンを6時間で完走するペース

142m：フルマラソンで5時間を切るペース

175m：SUB4 フルマラソンで4時間を切るペース

200m：SUB3.5 フルマラソンで3.5時間を切るペース

233m：SUB3 フルマラソンで3時間を切るペース

表示シートの構成

サイズ	寸法	枚数	表示距離
大	400mm×600mm	4	START、36m、67m、100m
中	300mm×500mm	5	117m、142m、175m、200m、233m
小	200mm×400mm	23	10m毎の表示 10～90m、110～190m、210～250m

SJメイト 製品仕様

SJメイトに使用している表示シートには、住友スリーエム株式会社のステイマーク[™]路面標示用貼付式グラフィックサインを使用しています。駅構内や歩道での路面表示に数多く採用されているもので、公園など屋外での路面表示にも十分な強度・耐性があります。

テープ強度	150N/25mm 幅以上
テープ厚	1.5±0.2mm
接着力	30N/25mm 幅以上(アルミに貼つけた時、180度で剥離)
耐滑走性	40BPN 以上(初期・湿潤時) ^{※1}
耐摩擦性	200mg 以下/100 回転 ^{※2}
想定耐用年数	約 2 年(保証年数ではありません) ^{※3}

※1 試験方法：ASTM E303 実験室で水平、平滑面に貼った時の値で、実際に路面、床面に貼った時のデータとは異なります。東京都福祉の町づくり条例（原則基準）に、「床材としての妥当な滑り抵抗値（BPN）」は「BPN 値 40 以上が望ましい」とされています。また、「歩行者系道路のカラー塗装設計・施行指針（案）」でも同様に、40BPN とされています。（ただし、DPC は除く）

※2 試験方法：JIS K-5665

※3 ご使用環境によりましては、フィルムの剥離、割れなどが発生する恐れがあります。発生した場合は安全な歩行の確保のため、速やかに撤去をお願いします。また、製品を安全にご利用いただくために、定期的な状態の確認ならびに補修・更新をお願いいたします。

施工時の下地処理方法一覧

下地	下地処理方法	プライマー	塗布量	
アスファルト	施工直後	清掃後貼り付け	使用しない	-
	施工後 1～3 日	清掃後プライマー塗布	P48(非常に薄く塗布)	10 m ² /L
	施工後 4～10 日	清掃後プライマー塗布	P48(薄く塗布する)	8 m ² /L
	施工後 11 日以降	清掃後プライマー塗布	P48	3～5 m ² /L
コンクリート	施工後 3ヶ月未満	貼り付け不可	-	-
	施工後 3～6ヶ月	表面研磨後プライマー塗布	P48	3～5 m ² /L
	施工後 6ヶ月以降	清掃後プライマー塗布	P48	3～5 m ² /?
石材	凹凸が大きい表面	貼り付け不可	-	-
	凹凸が小さい表面	清掃後プライマー塗布	P48	3～5 m ² /?
インターロッキングブロック	コンクリート系	清掃後プライマー塗布	P48	3～5 m ² /?
	陶板系	清掃後プライマー塗布	P48	3～5 m ² /?
	溝や段差が大きい場合	貼り付け不可	-	-

価格表：

	品名	数量	単価(税別)
①	SJメイト スロージョギング用距離表示 標準 250m セット	1	178,000 円
②	プライマーP48 5リットル缶	1	15,400 円
	合計		193,400 円

※通常 250m セットです。 設置場所により、250m を取れない場合はご相談ください

※施工費は含みません。



「第5回 健康寿命をのばそう！アワード」にて厚生労働大臣優秀賞を受賞しました
厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト事務局が主催する「第5回 健康寿命をのばそう！アワード」の最終審査及び表彰式が11月14日東京都内で開かれ、私たちが取り組む「大阪発、公園からの健康づくり」の事業が厚生労働大臣優秀賞（団体部門）を受賞しました。



販売元：

株式会社 公園マネジメント研究所

〒540-0012 大阪府中央区谷町 2-2-22

電話 06 (6947) 6522 FAX 06 (6947) 6523

e-mail : info@go-park.net

ホームページ : <http://go-park.net/>

SJメイト : <http://sjmate.net/>

担当：小野、小栗