

# 心肺トレーニングを実践しよう！

なぜ心拍数を測定するのか？

「運動の強度を高まると、心拍数が高くなる」という体の反応がトレーニングの強度設定にとっても役立ちます。プロフェッショナルなアスリートやスポーツ愛好家にとって一番信用できる運動強度の目安は心拍数です。心拍数を適正な数値に維持する事で以下の表のような効果が期待できます。

運動強度	運動の目的	目標心拍数
強い強度	レースパフォーマンスの向上	85%～100%/MAX
やや強い強度	持久力アップと基礎体力の向上	70%～85%/MAX
やや軽い強度	脂肪燃焼	60%～70%/MAX
軽い強度	運動をこれから始める方	50%～60%/MAX

## 適正心拍数の簡易計算式

【 $220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数} \times \text{運動強度} = \text{適正心拍数}$ 】

年齢別目標心拍数早見表(目標強度が65%の場合)

10歳 ⇒ 136.5/分	50歳 ⇒ 110.5/分
20歳 ⇒ 130/分	60歳 ⇒ 104/分
30歳 ⇒ 123.5/分	70歳 ⇒ 97.5/分
40歳 ⇒ 117/分	80歳 ⇒ 91/分

## ◆心拍数のはかり方

- 1.左手の手首の内側にある動脈(親指から下に手首まで降ろした位置)に右手の人差し指と中指を当てます。
- 2.時計を見ながら、脈がドクドクと打つ回数を15秒間測ります。
- 3.測った回数を4倍した数値が、心拍数になります。

心拍数は自分のペースを知るためだけでなく、よりハイレベルなトレーニングを行いたいときの目安としても利用します。是非、自分の心拍数を知って効率的なウォーキングに役立ててください。