

## 5 自分に合った運動の強さを心拍数（脈拍数）でチェックしよう

- \* 心拍数（脈拍数）の測り方  
手首の動脈で測ります。  
基本は1分間の脈拍数で測りますが、  
15秒測って4倍しても良いでしょう。



あなたに適した運動の強さ＝**目標心拍数**の求め方

- ① まずは**最大心拍数**を求めます。定数220から年齢を引いた数字です。

【計算式】 **最大心拍数**＝220－年齢

- ② 次に**予備心拍数**を求めます。

**最大心拍数**から**安静時の心拍数**

（朝目覚めてすぐに布団の中で1分間測った脈拍）を引いた数値です。

【計算式】 **予備心拍数**＝**最大心拍数**－**安静時の心拍数**

- ③ 最後に**目標心拍数**を求めましょう。これが自分に合った運動の強さになります。

【計算式】 **目標心拍数**＝**予備心拍数**×0.5＋**安静時の心拍数**

- 運動習慣がない人、体力の低い人は0.4
- 中高年者、肥満ぎみの人は0.5
- 体力のある人は0.6

\* 安全に効果的にウォーキングをするためには、自分の目標心拍数を知っておきましょう。

\* 血圧が高い人、心臓病のある人は主治医と相談して目標心拍数を求めましょう。

## 6 ウォーキング中に気を付けたいこと

- 1 水分補給に心がけましょう

- のどが渇く前に水分補給をすることが大切です。

- 2 無理をしないで、休憩をこまめにとりましょう

- 疲れたら休憩をとり、ストレッチをするのも  
疲れをためずに楽しくウォーキングをするコツです。

- 3 暑い時期のウォーキングは、熱中症対策を十分にしましょう

- あまりにも暑い時期（例えば高温注意情報が出ている時）は、  
昼間のウォーキングは止め、涼しい時間帯を選びましょう。

- 4 特に街中では、車や自転車に注意し、交通ルールを守りましょう。  
安全第一です。

