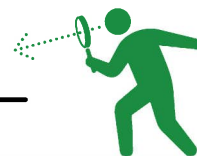


心拍数と運動効果

—低山登山を勧めたい—



生活習慣病（高血糖、高血圧、肥満）を改善する為には、最大体力の7割程度の運動を1週間60分することが必要。という記事を発見。最大体力って何？どの程度の運動なん？という疑問を解消すべく、今回はこのあたりを調べて参ります。健康診断の結果を受け取り、運動を始めようかなと思った方、低山登山はいかがでしょうか。

最大体力の7割程度の運動を紐解く

個々の運動強度を知るための計算式はありますが、めんどくさいので、表を張り付けておきます。山田は、38歳。めんどくさい計算をしたところ148.5という数値でした。表の145と近いので、この表を目安にしていきたいと思います。

心拍数から運動強度7割を知る

強度の感じ方 (ボルグスケール)	運動強度	1分間当たりの脈拍数の目安 (拍/分)				
		60代	50代	40代	30代	20代
らく	40%-60%	120	125	130	135	135
ややきつい	70%	125	135	140	145	150
きつい-かなりきつい	80%-100%	135	145	150	165	170

*この表は「ボルグスケール」です。運動を行う本人がどの程度の疲労度、「きつさ」を感じているかを測定する指標の年代別の心拍数を表したものです。

1週間で60分をどう乗り切るか・・・

1時間程度で登れる低山登山



をオススメ

自然に癒され、頂上はきれいな景色が広がるから続けられる！

7割程度の体力を使わないと何時間運動を行っても健康への効果は薄いそうです。ジョギングなどきつい運動20分を週3回分かりますか？3分ぐらいで嫌になりそう・・・。低山登山は、1週間に1回でOK！登るのに1時間かかったら1週間分の運動にもなり、7割程度の心拍数になります。運動強度もクリア！

実は、ハイキングコースは低山なことが多い！？

結構あった近場の低山

豊橋

岩屋観音と緑地公園（大岩町） 岩屋観音様の足元まで行ける！
石巻山（石巻西川町） 石巻神社、自然学資料館や城跡も見れる！
岩崎・豊橋自然歩道 一部廃止になる前に！

豊川

宮路山（豊川と蒲郡の市堺付近）
森林浴コースとつつじのトンネルコースが選べる！

浜松

竜ヶ石山（引佐町） 展望台は大パノラマ！
三岳山（引佐町） 浜名湖も眺める！
秋葉山（天竜区） 頂上の金色の鳥居が出迎えてくれる！

もっと運動したい人へ

目的別心拍数も置いておきます。

参考にして下さい。

カルボーネン法で算出！

目的に合わせた心拍数の目安

目的	心拍数
ウォーミングアップ	0-40%
脂肪燃焼・体重減量	40-70%
持久力向上	70-80%
筋力・基礎代謝量向上	80-90%
瞬発力・運動能力向上	90-100%