

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『運動強度と心拍数』をお届けします。

ここではこんなカラダが理想ですという内容をお送りしてまいります。

・運動強度の分け方！！

皆さんは運動をする時どのように回数などを決めていますか？実は回数や重さによって目的が大きく変わってしまう事をご存知でしょうか！？

・強度を決める前にまずは！？

運動強度を決める前にまずは目的を再確認しましょう、あなたの目的は！？

次に各マシンに対して10回をやっとできる重さを計ってみて下さい。

例：チェストプレス 60kg 10回だった場合

目的	力	重さ
筋力アップ	100%	75kg
筋肥大	80%	60kg
筋持久力	60%	45kg
心肺機能向上	40%	30kg

基準

目的に合わせて
負荷を変えてみましょう



と言うように目的によって重さや回数が異なります。

皆様の今までのトレーニングはいかがだったでしょうか？これを意識して行う事でより理想のカラダに近づいていくのです。さらにここではやり方についてもものべたいと思います。

・やりかたって！？

心拍数を気にしてみましょう！！

感覚的運動強度という物が存在します。これは心拍数によって現在の運動強度を知る目安となります。

心拍数	感じ方	上の表
180	非常にキツイ	100%
150	キツイ	80%
130	ややキツイ	60%
110	普通	40%
90	少し楽	
70	かなり楽	

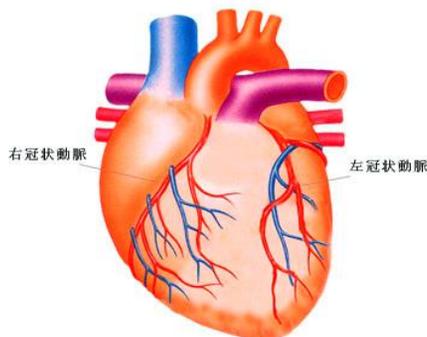
皆さんの感じ方によって運動強度が計れます。非常にキツイと感じた場合にはほぼ100%の力で運動をしています。きついと感じた場合には80%位、少しキツイと感じた場合には60%ぐらいの運動強度だと言われています。

※ただし、感じ方には個人差があります。また、年齢によっても心拍数の動きが変わってくるのであくまで目安です。

・最後に

実は有酸素運動にも心拍数が大きく係っています。マラソンなどの練習に非常に役に立ちますので是非参考にしてみてください。

今までのトレーニングをより良い物にするチャンスです！！

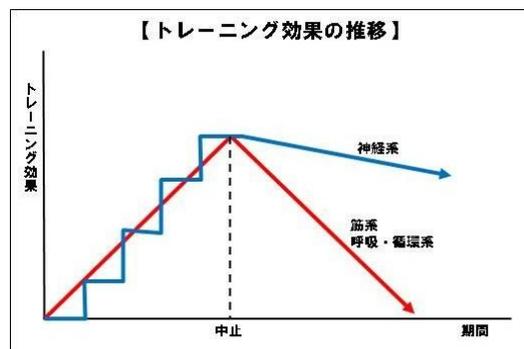


竹内トレーナーのつぶやき

28年度から豆知識の一部をトレーナーのつぶやきと題して各トレーナーのちょっとした話を載せて行きますので乞うご期待！！

さて今回のつぶやきは・・・継続は力なり！！

そんなのは知っていると言ってしまったあなたへこちらのグラフを！！



運動はやった期間が長ければ長いほどその効果を維持できるのです。もちろんただ同じ事だけをやっているだけではありませぬけどね！！

ダイエットは1日にしてならずです！！諦めずに一緒にがんばりましょう

次回は「食事のあれこれ」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内