

平岡塾

健康を Vol.7
目指せ!

所長 **MAX**
平岡 令孝 先生

運動の強度、 タイミング、 頻度



有限会社 平岡健康開発研究所
平岡鍼灸整体・PNF療術院

〒515-2335
松阪市嬉野算所町502番地
TEL.0598-42-8880
FAX.0598-42-8866
✉ hiraoka-max@theia.ocn.ne.jp

健康運動指導士や(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員など幅広い資格、豊富な経験を生かして、運動指導を行われている。

公式 HP
<https://hiraoka-max.cc/>



◀動画でもご説明していますのでご覧ください。

コロナ禍による自粛生活が続く中で、生活習慣を見直して運動に取り組む人も多いのでは。

しかし、その運動は強すぎても弱すぎても、多すぎても少なすぎても意味がありません。自分の体力に見合った運動を適切な強度・タイミング・頻度で行うことが大切です。運動の効果を高めるために、無理をせずにできる範囲で適切に実行しましょう。

運動の強度

●にこにこと会話ができるペースで

●心拍数で表す強度なら

220 - 年齢 = 1分間の最高心拍数

アメリカのスポーツ医学会によると、中高年の運動はこの60~80%が最適とされている。

例：年齢60歳なら、220-60=160が1分間の最高心拍数なので、160の60~80%である96~128が最適。

●トレーニングウォーキングは
広めの歩幅、速めのスピードで

適正歩幅 = 身長×45%

初心者…身長×37%
目標…身長×50%
(通常歩幅…身長×100)

例：身長160cmなら、適正歩幅は72cm。

初心者=59cm、目標=80cm (通常歩幅は60cm)。

●メッツで表すと、3~5メッツの強度くらい

メッツとは、運動や身体活動の強度の単位。安静時(座って楽にしている状態)を1とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

メッツで表す運動強度

メッツ	自覚的強さ	身体的活動(例)
1		座る(座位安静)
2		立つ
3	楽	歩く
4	やや楽	やや速歩・卓球・太極拳・ラジオ体操
5	ややきつめ	かなり速歩・ジョギング・スイミング・サイクリング
6	ややきつい	バスケットボール・ジャズダンス
7	きつい	サッカー・テニス・エアロビクス
8	非常にきつい	階段登り・ランニング・ボクササイズ

※消費エネルギー(kcal) = メッツ × 時間(H) × 体重(kg) × 1.05