

## 教材No. D-28

### 【教材のねらい】

- ・歩数計を用いて適切に歩数を測定するために、歩数計、活動量計の使い方、測定上の留意点について知ることができる。
- ・日常生活の中で歩数を増やすコツについて知ることができる。

## ◆目標心拍数を計算しよう

①安静時の1分間の心拍数を測りましょう。

人差し指、中指、薬指の3本を親指の付け根にある動脈に軽くあてて測ります。



①安静時心拍数

②最大心拍数を計算しましょう。

計算式

220-

年齢

=

②最大心拍数

③目標心拍数を計算しましょう。

計算式

①安静時心拍数

+

②最大心拍数

-

①安静時心拍数

)

×0.5=

(運動の強さ)

③目標心拍数

### ■望ましい運動の強さ

目標心拍数の計算式の“運動の強さ”に当てはめます。

かなり楽だな

0.5

やや楽だな

0.6

ややきついな

0.7

### ■簡単に当てはめてみると…

年齢階級	20代	30代	40代	50代	60代
運動時間 (1週間の合計)	180	170	160	150	140
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110

注) この目標心拍数は、安静時心拍数が概ね70拍/分である平均的な人が「かなり楽だな」と感じる強度の運動をした場合の心拍数を示します。

### ■運動量

運動によるエネルギー消費カロリーは、体重と移動距離によって、次の式で簡単に計算できます。

計算式

$$\begin{matrix} \text{普通歩行:0.5} \\ \text{速歩:0.8} \\ \text{ランニング:1.0} \end{matrix} \times \text{体重(kg)} \times \text{歩いた距離(km)} = \text{運動量}$$

例) 普通歩行で体重75kgの人が5km歩いた場合→ $0.5 \times 75 \times 5 = 187.5$ キロカロリーになります。

教材No. D-29

**【教材のねらい】**

・運動を始める前に、自分の目標心拍数を計算し、望ましい運動量を知ることができる。