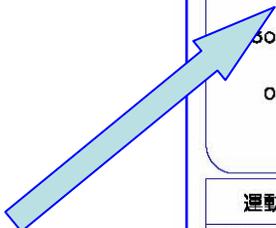
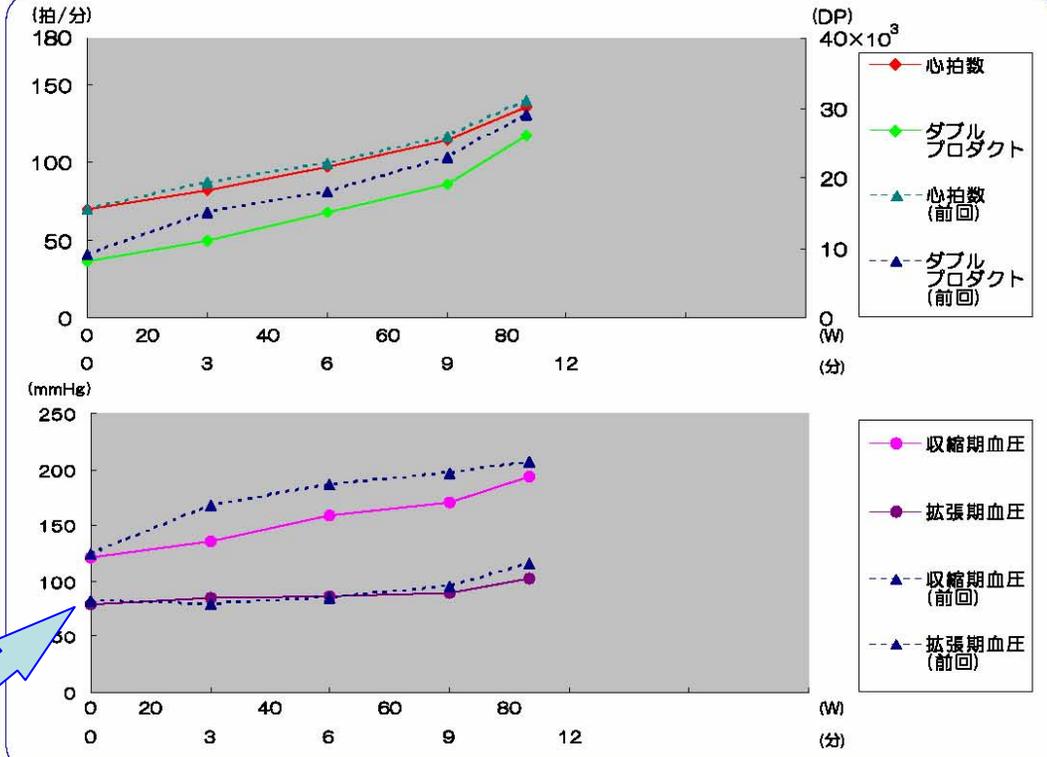


# 全身持久力結果

運動負荷テストの結果。  
 血圧や心拍数をグラフ表示。



運動処方  
 の根拠を示し、  
 安全で効果的な運動実践に  
 つなげる。  
 運動の効果を  
 確認できる。



| 運動負荷検査結果            | 安静時       |        | 第1負荷   |        | 第2負荷   |        | 第3負荷      |        | 第4負荷    |         | 第5負荷 |    |
|---------------------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|--------|---------|---------|------|----|
|                     | 今回        | 前回     | 今回     | 前回     | 今回     | 前回     | 今回        | 前回     | 今回      | 前回      | 今回   | 前回 |
| 心拍数 (拍/分)           | 70        | 70     | 82     | 87     | 97     | 99     | 114       | 116    | 136     | 140     |      |    |
| 負荷値 (W)             | 0         | 0      | 20     | 20     | 40     | 40     | 60        | 60     | 80      | 80      |      |    |
| 血圧 (mmHg)           | 121/79    | 125/83 | 136/85 | 167/79 | 159/86 | 186/85 | 171/89    | 197/95 | 193/102 | 207/116 | /    | /  |
| ダブルプロダクト            | 8         | 9      | 11     | 15     | 15     | 18     | 19        | 23     | 26      | 29      |      |    |
| 主観的運動強度 (RPE)       |           |        | 9      |        | 9      |        | 10        |        | 12      |         |      |    |
| 目標心拍数 (拍/分)         | 135       |        |        |        |        |        | 136       |        |         |         |      |    |
| 推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分) | 34.90     |        |        |        |        |        | 33.1      |        |         |         |      |    |
| 最高負荷量 (W)           | 80        |        |        |        |        |        | 80        |        |         |         |      |    |
| 血圧最高値 (mmHg)        | 193 / 102 |        |        |        |        |        | 207 / 116 |        |         |         |      |    |
| 運動時間                | 11分52秒    |        |        |        |        |        | 10分47秒    |        |         |         |      |    |
| 終了理由                | 目標心拍達成    |        |        |        |        |        |           |        |         |         |      |    |

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。  
 (自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6~20のスケールに分け、言葉で表現したものです。

ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

※この事例の場合  
 運動中の心拍数は前回とあまり  
 変化は見られませんが、運動中  
 の血圧の上昇が緩やかになって  
 いるのがわかります。