

方法① 心拍数で見る！カルボーネン法

計算式： $(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \times \text{運動強度} (\%) + \text{安静時心拍数}$

(例) 18歳の人で安静時心拍数が60拍/分
運動強度を上記の表より70%に相当する運動をしたい！

→ $(220 - 18歳) - 60拍/分 \times 70\% + 60拍/分 = \underline{159拍/分}$

トレーニング中の心拍数が159拍/分まで上がっていれば、70%強度の運動ができていくことになります。

心拍数の測り方

- ① 手首の親指側を通っている動脈に人差し指、中指、薬指を3本並べて当てる
- ② 1分間の脈拍の回数を数える。
もしくは、30秒間の回数を2倍する。

方法② 疲労感で見る！ボルグスケール

・ 自覚的運動強度 (RPE)

スケール	目安となる運動強度	
6		
7	40%	非常に楽である
8		
9	50%	やや楽である
10		
11	60%	楽である
12		
13	70%	ややきつい
14		
15	80%	きつい
16		
17	100%	かなりきつい
18		
19		非常にきつい
20		

生活習慣病等の
予防に。
安全に行える
運動強度。

普段からスポーツ
をしている人は
こちら！！

※生活習慣病患者は
避けてください。

※「自覚的」なので、他人と比較することはできません。

※気温や室温等、外的要因を受けるのであくまで参考として見てください。