



～有酸素運動の強度設定～

有酸素運動は、主に脂肪をエネルギー源として身体を動かすトレーニングです。

そのため「有酸素運動は脂肪を燃やすのにいい」と言われています。

では、どれぐらいの強度で有酸素運動を行えば効率よく体脂肪を燃やせることができるのでしょうか？

強度設定は、**心拍数**と**感覚的な運動のキツさ**で設定することができます！

心拍数とは？

- ◇一分間に心臓が動く回数
- ◇運動内容がきつくなると心拍数は増える

最大心拍数とは？

- ◇運動中に心拍数がここまで上がると危険という基準
- ◇「**220 - 年齢**」で出すことができる

自分に合った目標心拍数を知ろう！

$$(220 - \text{年齢}) \times \text{運動強度}(\%)$$

例) 75歳男性の目標心拍数は…

最大心拍数: $220 - 75 = 145$ 拍/分

目標心拍数: $145 \times 0.55 = 79$ 拍/分

～実際に計算してみましょう！～

最大心拍数: $220 - () = ()$ 拍/分

目標心拍数: $() \times () = ()$ 拍/分



<運動強度の目安>

高齢者・体力の弱い人	55%
脂肪燃焼をしたい人	60%～70%
心肺持久力を高めたい人	70%～80%

計算するのがめんどくさい…

心拍数を測るものが近くにない…



ニコニコペースとも呼ばれ、ニコニコ笑顔が保てる程度の運動を長く続けるのがポイント！

脂肪燃焼には「**楽である**」～「**ややきつい**」と感じる程度の強度が適しています。

一日の運動時間の目安は 20 分以上とされていますが、何回かに分けて行っても大丈夫です！

ニコニコペースで有酸素運動を始めていきましょう！