

運動の強さの決め方

運動を行う前のアドバイス

運動をする場合、運動の強さを決める事は重要です。一般的な推測方法として
①自覚的運動強度（ボルグスケール）から求める方法、
②脈拍から求める方法の2つが挙げられます。今回はこれらの方法をご紹介します。

STEP 1

自覚的運動強度（ボルグスケール）から運動の強さを求める方法

自覚的運動強度表		
自覚的症状	段階	ひとことアドバイス
安静	6	運動に慣れていない人はここから開始しましょう！ 
非常に楽である	7	
	8	
楽である	9	
	10	ちょうど良い運動の強さです。歩きながら話せ、うっすらと汗をかく程度の「ニコニコペース」の運動です！ 
楽である	11	
	12	
ややきつい	13	少し運動が強すぎるかもしれません。強すぎる運動は逆効果な場合もあります。 
	14	
きつい	15	
	16	
かなりきつい	17	最大努力
	18	
非常にきつい	19	
最大努力	20	

自覚的運動強度とは、その名の通り「行っている運動がどれくらいきつく感じるか」と自覚的な感じから運動の強さを推定する方法です。

これまで、ウォーキングの注意点や歩き方、手軽にできる運動の方法について説明してきました。今回のテーマは「運動の強さ」です。運動は一般的に脈拍と関連しているといわれています。運動前後や運動中に脈拍を測定して自分で運動を調整できるとより運動が効果的で安全です。

STEP 2

脈拍から運動の強さを求める方法

①安静時心拍数を測定します。
自分の手首の脈拍を15秒間数えて4倍した数が「安静時脈拍数」です。
また、不整脈がある場合は、1分間の脈拍を数えたほうがより正確な脈拍数を反映します。

②目標の運動の強さを全力の●%としたときの脈拍数を計算します。

安静時脈拍数を計算してみましょう



安静時脈拍数

●回/15秒×4
or
●回/分

手首の親指側の動脈に人差し指・中指・薬指をそっと当てます。



目標の運動の強さを全力の●%としたときの脈拍数を計算してみましょう。

目標の運動の強さを全力の●%としたときの脈拍数 =

$$\text{安静時脈拍数} + \left\{ (220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数} \right\} \times \frac{\bullet}{100}$$

※一般的に安全で効果的な運動は、全力の40～60%の運動とされています。

実践編



Q. Aさん、50歳、安静時脈拍数が70の場合・・・
全力の40%の運動の強さで運動したとすると目標の脈拍数はいくつになるでしょう？
A. $70 + \{ (220 - 50) - 70 \} \times 40 / 100 = 110$
となり、脈拍数が110前後ならば、おおよそ全力の40%の運動の強さとなります。

脈拍数と運動の強さの関係は、おおよその目安で、個人差があります。特にペースメーカーを入れている患者さまは、脈拍数での運動の強さの設定が困難なため医師にご相談ください。また、高齢者や高血圧症・心臓病などで治療中の方はさらに目標心拍数が制限される場合があります。運動をはじめる前に医師にご相談ください。



編集委員の体験談

経営支援課
秋山 綾香



運動に強さがあることを初めて知りました。これからは教えて頂いた方法で自分にあった運動の強さを計算してから運動するように心がけます！



自覚的運動強度と心臓の動き具合（脈拍）には関連があり、行っている運動が「かなりきつい」と感じる時には、心臓も「かなりきつい」状態です。頑張り過ぎないように、ご注意ください。