

## ⑥ 有酸素性運動「ニコニコペース運動」

### ニコニコペースとは…

- ウォーキングなどの有酸素性運動を「ややきつい」と感じる程度で行う、安全で効果的な運動強度のことです
- 運動を始めて5分から10分後に「目標脈拍数±5拍」または「**13**ややきつい」と感じる強さで実施しましょう

### 有酸素性運動の種目

ウォーキング 水中歩行 自転車エルゴメータ



### 《年齢別目標脈拍数》

(拍/分)

1分間の脈拍数	年代					
	20	30	40	50	60	
年齢一位	0	128	123	118	113	108
	1	127	122	117	112	107
	2					
	3	126	121	116	111	106
	4	125	120	115	110	105
	5					
	6	124	119	114	109	104
	7	123	118	113	108	103
	8					
	9					

(福岡大学生理学研究室)

### 《自覚的運動強度》

20
19 非常にきつい
18
17 かなりきつい
16
15 きつい
14
<b>13</b> ややきつい
12
11 楽である
10
9 かなり楽である
8
7 非常に楽である
6

(小野寺・宮下ら訳)

### 私の運動中の目標脈拍数

$$= 138 - (\text{年齢}/2)$$

拍/分

例：55歳の方の場合

55歳の方は、右の表から目標脈拍数が110拍/分になるため105～115拍/分の間で運動しましょう

※血圧や心臓などの薬を服薬中の方は医師にご相談ください

## 効果

- 高血圧、肥満症、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化、心臓病(狭心症、心筋梗塞)などの予防、改善効果が期待できます

### 《健康づくりのための目標運動時間》

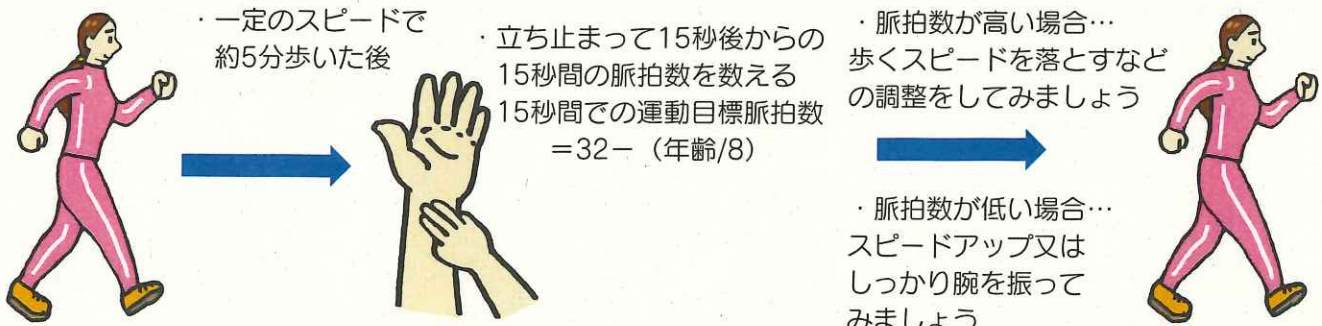
年代	20代	30代	40代	50代	60代
1週間合計時間	180分	170分	160分	150分	140分
3日/週	60分	57分	53分	50分	47分
毎日/週	26分	24分	23分	21分	20分

(厚生省：健康づくりのための運動所要量)

## 時間・頻度

- 1日に20分以上、週140分以上が目標
- 週3回以上、できれば毎日が理想的

## ニコニコペースでウォーキング出来ているか確認してみよう！



腕を振り、かかとから着き、歩幅を大きくすることで脈拍数が上がりやすくなります

シューズは、靴ひもタイプでクッション性があり、地面を蹴る時足の指のつけ根が屈曲しやすいものがおすすめです