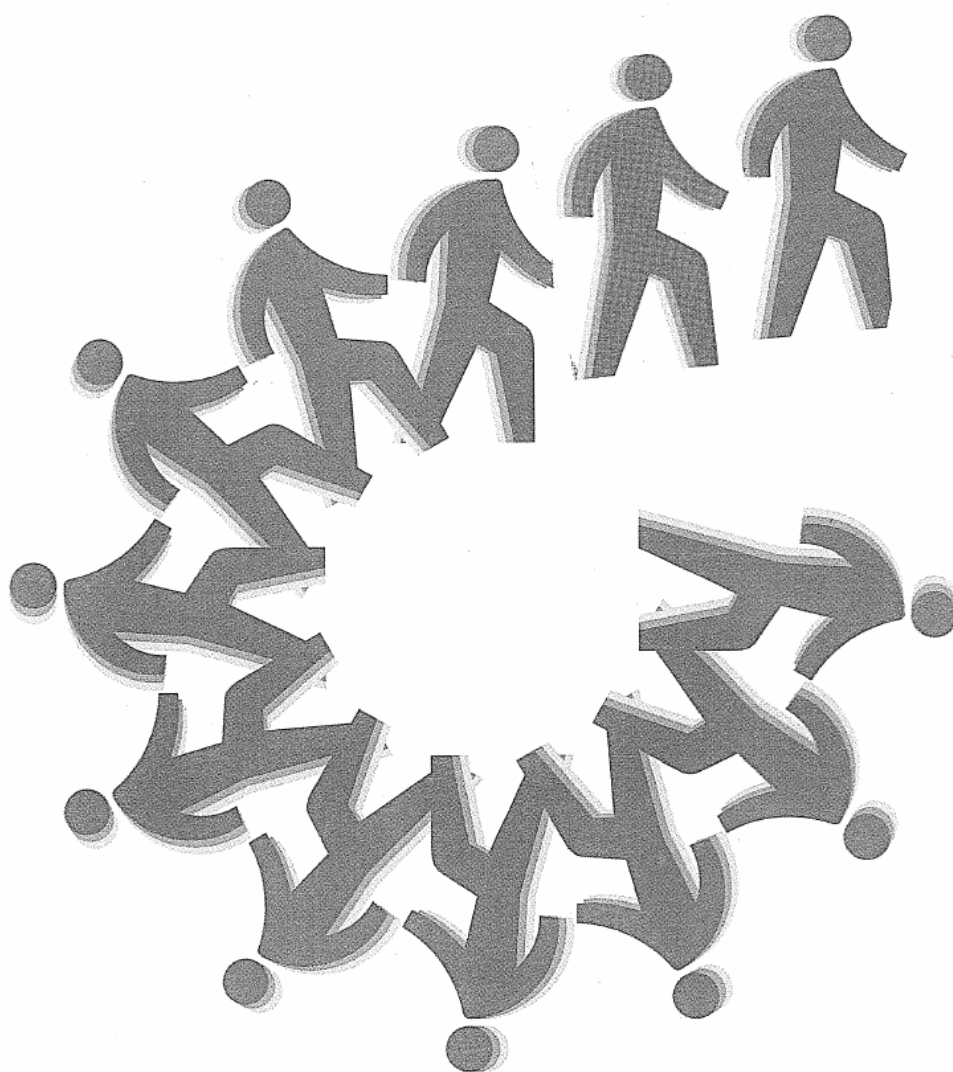


広島大学東広島キャンパス

「ウォーキングコース」の手引き

～ 正しいウォーキングで楽しく健康づくりをしましょう ～



広島大学 スポーツ科学センター

## 正しいウォーキング

1. 装備、小道具にも気を配る（帽子、手袋等）
2. 安全第一（交通事故等）
3. 水分補給、暑さ・寒さ対策、サングラス
4. マイペースで楽しむ「継続は力」
5. 運動強度を意識する（有酸素運動）
6. かかと着地、けりだしを意識する



## ウォーキングの効果

- 身体的効果：
  1. 呼吸・循環器系への効果（有酸素運動）
  2. 筋力アップの効果（歩行筋群、姿勢筋群）
  3. 骨の強化
  4. バランス機能の向上
  5. 病気の予防（肥満、糖尿病、血管、など）
- 精神的効果：
  1. ストレスの解消
  2. 疲労回復

## 脈拍でわかるあなたにあった運動の強さ

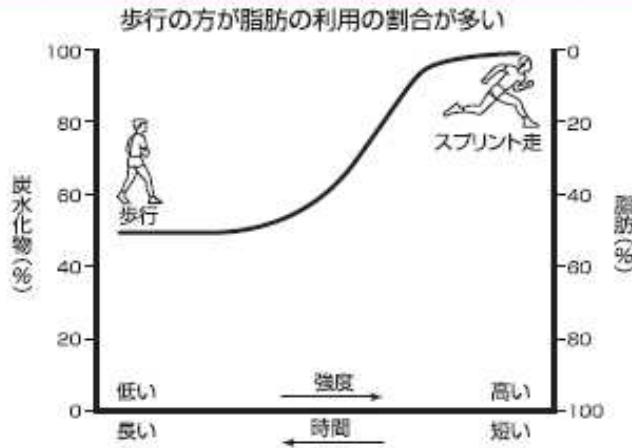
有酸素運動（エアロビクス）50～60%の運動強度がおすすめ

運動強度 (%)	自覚的運動強度 強度の感じ方	脈拍から見た強度				
		60代	50代	40代	30代	20代
100	最高にきつい	160	170	180	190	200
90	非常にきつい	151	160	169	178	187
80	きつい	142	150	158	166	174
70	ややきつい	133	140	147	154	161
60	やや楽である	124	130	136	142	148
50	楽である	115	120	125	130	135
40	非常に楽である	106	110	114	118	122
30	最高に楽である	97	100	103	106	109

計算式 脈拍から見た運動強度  
 $[(220 - \text{年齢}) - \text{安静時の脈拍数(分)}] \times \text{運動強度} + \text{安静時の脈拍数}$   
 (例) 年齢60歳(安静時脈拍数70/分) 運動強度60%が知りたい  
 $[(220 - 60) - 70] \times 0.6 + 70 = 124$   
 すなわち124回/分の脈拍数が60%の運動強度になります。



## 運動と生体のエネルギー供給の関係



## 歩行時に地面から受ける力の記録

