

運動の強さ

体力・健康状態に適した運動の強さは、運動を実践している本人の感覚で判断するのが簡単です。表は、運動を実践している時の身体全体あるいは主に使っている身体の部位の“きつさ”を言葉に表したものです。

まずは、安全域から運動を開始して、徐々に効果域での運動を心がけましょう。体力がついてきて体調が良好である時は自己管理のもと“注意域での運動”も少しは体験してみましょう。

強度	自覚的な身体的状態	危険域 (もうこれ以上、身体が動かない限界状態)
20		自覚的な運動強度：18~20 危険性の高い運動レベル
19	非常にきつい	
18		
17	かなりきつい	注意域 (激しい息づかいになり、汗びっしょりの状態) 自覚的な運動強度：15~17 運動によるケガの危険性がやや高まるが、 運動の効果は大きいレベル
16		
15	きつい	
14		効果域 (息が適度にはずむ状態) 自覚的な運動強度：12~14 運動によるケガの危険性が低く、 運動の効果も期待できるレベル
13	ややきつい	
12		
11	楽である	安全域 (話しながらいつでも歩ける状態) 自覚的な運動強度：9~11 運動によるケガの危険性は非常に低いが、 運動の効果は小さいレベル
10		
9	かなり楽である	
8		
7	非常に楽である	
6		

ちょっといい話 PART2

運動の時間帯について

- 食後1~2時間後が最適な時間帯です。
- 朝はストレッチやラジオ体操などのウォーミングアップとウォーキングか軽いジョギングなどの組み合わせがおすすめです。
- 昼は着替えなくても手軽にできる筋力トレーニングがおすすめです。
- 昼間に運動が出来ない人は夕方(夜)に行いましょう。夜の野外では、蛍光塗料または反射材のついた服装を身につけましょう。



実践編

体力の向上や糖尿病などの生活習慣病の予防に有効な運動によるエネルギー消費量は、1週間あたり700~2,000 kcalが適量といわれています。



80 kcalを消費する運動の目安 (1単位=80 kcal)

運動の強さ	80 kcalを消費する時間	運動
軽い (楽である)	20分間続ける	ウォーキング・自転車(平地)階段(下りる)・ぞうきんがけラジオ体操・ゴルフ(平地)
中程度 (きつい、ややきつい)	10分間続ける	ジョギング・自転車(平地)階段(上る)・バレーボールテニス・登山
強い (かなりきつい)	5分間続ける	ランニング・なわとびバスケットボール・サッカー

運動は、週に1回行う程度では効果は出にくいものです。生活習慣病を改善したり予防するには、週3~4回の運動を継続して行うことが必要です。運動は、強めに運動する日と積極的に休養をとる日を決めてメリハリをつけて実践することがすすめられます。



例 週5日の頻度で行う場合 (1週間のエネルギー消費量: 1,360 kcal)

曜日	月	水	木	土	日
運動内容	ジョギング	ウォーキング	ジョギング	ウォーキング	ウォーキング
運動時間	40分	60分	40分	60分	60分
消費カロリー	320 kcal	240 kcal	320 kcal	240 kcal	240 kcal

火・金曜日は休養日