

## 歩き方 (ペース)

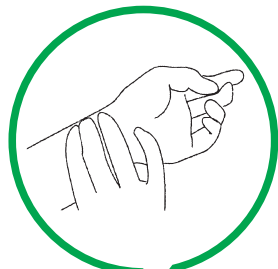
脈のはかり方

### ■ 脈拍を測って自分にあったスピードで歩く。

【ウォーキング中の脈拍数 (拍/分) を測る方法】

- ① 3～5分歩いたら10秒間脈拍数を測ってみる。
- ② 10秒間の脈拍数を6倍する。

→ 運動効果を高めるためには、できれば脈拍数が100 (拍/分) を超える程度のスピードで歩くとよい。



### ■ 目標心拍数の求め方 (年代別目安)

(220 - 年齢 - 安静時心拍数) × 0.5 + 安静時心拍数



運動の強さ = かなり楽だな → 0.5

やや楽だな → 0.6

ややきついな → 0.7

### ■ 上手な靴の選び方

- ・つま先にゆとりがある
- ・かかとにクッションがある
- ・通気性がある
- ・足にフィットする

