

歩き方(ペース)

■ 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

