

ラクーン新聞



2011年6月 第17号

作成:北川 佳奈(健康運動指導士)



有酸素運動でいちばん脂肪が燃えやすい運動強度は??



「どれくらいのキツさで運動すればいいですか?」と、エアロバイクをこいでいるお客さんによく聞かれます。有酸素運動は楽すぎるとエネルギーの消費が少なく、効果がありません。しかしキツすぎると無酸素運動になってしまい、脂肪がエネルギーとして使われにくくなります。そこで今回は有酸素運動の適度な強度をお伝えしていきます。個人に合った運動強度は、心拍数や年齢から求めた数値を式に当てはめると誰でも簡単に求めることができます。

☆**安静時心拍数**…1分間当りの心拍数。通常 60~70 拍/分です。

☆**最高心拍数**…どんなにキツくても、これ以上あがらない心拍数。(220-年齢) で表します。

☆**目標心拍数**…最高心拍数の 50%に設定する。この強度は脂肪燃焼や持久力向上だけでなく、高血圧や糖尿病、高コレステロールなどの改善などにも効果が高いというデータがあります!

目標心拍数 = (最高心拍数 - 安静時心拍数) × 50% + 安静時心拍数

例) 30 才、安静時心拍数が 65 拍/分の場合

最高心拍数 220 - 30 = 190

目標心拍数 = (190 - 65) × 50% + 65 = 127 拍/分



この 127 拍/分の強度になるようにエアロバイクの負荷を設定します。しかしエアロバイクは下肢だけの運動なので心拍数が上がりやすく、この通りに設定するとキツイかもしれません。その場合は無理せず負荷を軽くしましょう。脂肪燃焼を目的とする場合は、20~30 分行うことをオススメします☆



JAL 国際千歳マラソン走ってきました~

2011.6.5 in 北海道千歳市

6月の北海道は爽やかな晴れで気温 20 度、走っていると暑いくらいでしたが、緑いっぱいの自然の中を走るステキなコースでした。



会場には本物のゆきだるまが飾ってありました! さすが北海道!

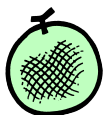


今回で3度目のフルマラソン☆

3時間 28 分(17 位)でゴールしました。

目標よりも遅かったので、また頑張ります☆

たまたま同じ時に北海道旅行中だった会員の Y さんが、応援に駆けつけて下さいました!



マラソンの後は北海道のグルメを満喫しました!

札幌の味噌ラーメンも、小樽のお寿司も、めっちゃおいしかったです♪

