



## エアロクラブ

会員数：20人

活動を始めたきっかけ	スポーツクラブでエアロビを習った人が、エアロビの楽しさをみんなに広めたい！と思ったことがきっかけ。
具体的な活動内容	毎週月曜日（月4回）1時間程度
活動上の工夫点	地区の参加者が大半を占めているが、他地区の方も、大歓迎で迎えている。
活動上の課題	参加が自由なので、少ないときには、5人以下にもなるので、継続して大勢の人が参加できるようにしたい。
会の魅力	体力づくりになっている。
今後の目標	できるだけ存続するようにしたい。



## 健康ワンポイントアドバイス

### ■自分にあった運動強度で

運動の強さですが、ウォーキングの場合は、歩くペース＝強さとなります。その目安には下の2つを使います。

- 主観的運動強度（心のきつき）で知る。  
「楽である」～「ややきつい」と感じるくらいが適度です。
- 脈拍数で知る。

最大酸素摂取量（心肺持久力）の50%～60%が、安全で効果的な運動強度です。

下表の「年齢別の運動脈拍数」で、運動強度を確認しましょう。

	20代	30代	40代	50代	60代
脈拍数 (15秒値)	117-143 (27-33)	113-137 (26-32)	110-130 (25-30)	105-125 (24-29)	100-120 (23-27)

運動中1分間の脈拍数＝（15秒間の脈拍数）×4＋10

運動中に脈拍をはかるのは難しいので、はかる際には一度立ち止まりましょう。

一定のペースで4、5分程度歩いて立ち止まり、一度チェックしてみてくださいと良いでしょう。

（下段は15秒間の脈拍数になっています。）

ペースがゆっくり過ぎたり、速すぎたりしていませんか？

健康づくりセンター メールマガジン「GENKI★マガジン」VOL.51より