

楽しく歩こうウォーキング千早

- 海岸通りコース (往復1時間)
- お手軽コース (30分)
- お買物コース (30分)

心拍数を測定して歩いてみよう

ただ漠然と歩くのではなく、体調や体力レベルに合わせて歩くペースや距離を意図的に変えてみましょう。新造に無理な負担をかけない健康づくりに適した歩行ペースを把握しましょう。



心拍数のほり方

一分間の拍動数を心拍数と言います。手首が脈動する指を当てて、15秒間の脈拍を測定し、数値を倍倍します。安静時の心拍数を計り自分の体の状態を把握しておきましょう。

あなたに適した運動強度の求め方

心拍数を使って、下に示した式に自分の数値を当てはめて強度を計算してみましょう。体を動かしていない時の安静時心拍数をまず計ってみます。予想最大心拍数は「220-年齢」で求める事が出来ます。

$$\frac{\text{運動時心拍数} - \text{安静時心拍数}}{(\text{予想最大心拍数} - \text{安静時心拍数})} = \text{運動強度}$$

$$\frac{\text{あなたに適した心拍数} - \text{安静時心拍数}}{(\text{予想最大心拍数} - \text{安静時心拍数})} = \text{運動強度}(\%)$$

40% (心拍数:100~105)		とても楽に感じます。楽しい気分です。気持ちよく行えます。多少運動が足りない感じがします。
50% (心拍数:110~115)		非常に軽い程度。汗が出るか出ないかという状態で話しながらでも続けられる気分。
60% (心拍数:125~130)		まだきついとは言いませんが、汗が出て運動している充実感があります。会話するのは無理ですが、風景を楽しむ余裕はあります。
70% (心拍数:135~140)		ややきつく感じます。汗びしょりになり、これ以上ペースを上げる事は出来なくなります。

ウォーキング中の脈拍をはかる方法

- 1 3~5分歩く
- 2 15秒間脈拍をはかる
- 3 15秒間脈拍を4倍する

ここにこのペースの目標心拍数

年代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
1分間の目標心拍数	125(29)	120(28)	115(26)	110(25)	102(23)	100(22)

()内は15秒間の数

校区各種健診委託医療機関

① 福岡輝栄会病院	千早5-11-5	681-3115
② なんり小児科クリニック	千早5-20-1	683-1303
③ 矢野循環器科内科クリニック	千早5-15-27-201	663-5200
④ 医療法人和田美也内科クリニック	千早5-13-2	683-3838
⑤ はらまき内科消化器科クリニック	千早6-5-13	681-1324

公共機関

御幸保育園	千早6-8-14	662-1431
千早小学校	千早3-13-1	681-0831
香椎第1中学校	千早3-12-1	681-0765
千早公民館	千早6-2-21-101	661-3240
老人いこいの家	//	
第2つぼみ保育園	千早5-4-35-101	692-7957



香椎川

イオン香椎浜ショッピングセンター

香椎浜東公園

香椎浜中央公園

九州国際交流会館

香陵小学校

御幸保育園

6丁目

千早公民館

老人いこいの家

スタート

香椎団地

ハローワーク

第2つぼみ保育園

千早小学校

リサイクルステーション

千早中公園

5丁目

千早北公園

西鉄香椎駅前

西口

千早駅

東口

NTTドコモビル

4丁目

千早中央公園

東消防署

3丁目

香椎スポーツガーデン

香椎第一中学校

香陵公民館

香椎南公園

千早西小

香椎南公園

- リサイクルステーション
- 公園
- 郵便局
- 夜暗い道
- サクラ
- イチヨウ