

あなたの身体がスリムになり、病気を防ぐための

# ウォーキング、ジョギングの目安

スケール	自覚できる 運動のつよさ	年齢別推定心拍数					
		20才	30才	40才	50才	60才	70才
20		200	190	180	170	160	150
19	非常にきつい	190	181	171	162	152	143
18		180	172	162	154	144	136
17	かなりきつい	170	163	153	145	136	128
16		180	154	144	137	128	121
15	きつい	150	145	135	129	120	114
14		140	136	126	120	112	106
13	ややきつい	130	127	117	112	104	99
12		120	118	108	104	96	92
11	楽である	110	109	99	95	88	84
10		100	100	90	87	80	77
9	かなり楽である	90	91	81	79	72	70

## おすすめの運動の強さ

- はじめてのとき **スケール11**
- 慣れてきたとき場合 **スケール13**

参考) さらにピッタリな運動強度

$$\text{安静時心拍数} + 0.4 \sim 0.5 (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数})$$