

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ②

前はニコニコペース運動の誕生秘話や特徴についてご紹介しました。今回はその具体的な方法についてみていきましょう！ちょっとした計算をして運動中の脈拍数を目安にするだけで運動効果の大幅アップ間違いなしです！！

○ニコニコペース運動はどんな運動？

ウォーキングやジョギング、自転車こぎなどの有酸素性運動を最大酸素摂取量※¹の約50%に相当する強度（きつさ）で行う運動です。

※¹最大酸素摂取量とは…

体が運動中にどれだけ酸素を取り入れて使えるかを表す数値じゃ。これが高いほど、酸素を使ってたくさんのエネルギーを作りだせるため、持久力が高いと言えるのじゃ



○運動の質がグッと高まります

ニコニコペース運動に調節するためには運動中の脈拍数が重要な指標となります。運動中の目標脈拍数は年齢によって異なりますので、次の計算式から求めてみましょう！

$$\text{目標脈拍数} = 138 - \text{年齢}^{\ast 2} \div 2$$

(拍/分)

福岡大学運動生理学研究室作成

※²年齢が奇数齢の場合、1つ上の偶数齢に合わせる



服用している薬の影響や不整脈等で

目標脈拍数では不適切な場合があります。

その場合は次の①～③を目安にしましょう！

- ①楽でもなく、きつくもなく、ややきつい程度
- ②運動中にやや息は弾むが、話ができる余裕がある
- ③30分くらいなら余裕を持って運動が続けられる

ニコニコペース脈拍数の範囲は目標の±5(拍/分)です。運動開始4分～10分で確認して、目標脈拍数に近づけるほど、運動の質が高まります！

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H. T

三分体操

ながら運動 ⑨ 腰椎整え姿勢改善



ニコニコペースチャンネル・
ハート・ベア・チャンネル・
運動・健康・生活・情報

1.信号待ちしながらその場かかと足踏み(20回×1～3セット)

①基本姿勢

脚を腰幅に開いて立ち、両手はL字にしてウエストに当てます。



横から
挟むように

②かかと足踏み

膝を伸ばしたまま、その場でかかとを小さく上げ下ろしします。



重心は真ん中
脱力して行なう

かかとは
小さく上下



肩の高さは
キープ

骨盤だけが
上下動する

ウエストに当てた手で骨盤が縦にゆらゆら動くのを感じましょう

2..呼吸でコアトレ(各10回程度)

両かかとを合わせて立ち、つま先は開きます。体の軸は真っすぐにして、正面を向いたまま息を吐ききり、これを繰り返します。



①大きくゆっくり呼吸

深呼吸のように息を大きく吸い
「ハーッ！」と吐き切る

②短く強く吐く呼吸

適度に息を吸い
「ハッ、ハッ、ハーッ！」と
3回で吐き切る

3..側屈でコア&体幹トレ(左右5～10回程度)

上記2と同様に立ち、息を吐きながら片手を下げるように体を真横に傾けます。



呼吸は上記2①②と同様

へそから上だけを傾けるようにして
重心は真ん中から動かさない

傾けた側の肋骨と骨盤の距離を縮める
イメージで行いましょう

左右とも行ないましょう

LOPS

