

## 特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ③

新年おめでとうございます。本年も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。前回の記事では、ニコニコペース運動の方法についてご紹介しましたが、今回はいつでもどこでもニコニコペース運動に調整するための15秒間の脈拍測定方法についてお伝えします。

### ○いつでもどこでもニコニコペース運動

最近ウェアラブルデバイスが手軽に手に入るようになり、施設外でも運動中の脈拍数を簡単に把握できるようになりましたね。ただ、こういった機器がなくても自分で触診し、脈拍を測定することで屋外の運動をニコニコペースに調整することができます。



- ① 4~5分間歩く・走る
- ② 一度足を止めて触診で脈拍測定
- ③ 15秒間の脈拍数を数える
- ④ 目標脈拍数と比較する（右表）

方法はコレ！



### ○年齢別の目標脈拍数（15秒間版）

年齢	運動直後 15秒間
30~36歳	28
37~44歳	27
45~52歳	26
53~60歳	25
61~68歳	24
69~76歳	23
77~84歳	22

目標脈拍数よりも高ければ速度を落とし、反対に少なければ速度をあげて最適な速度で運動をしましょう。15秒間の脈拍を4倍しても1分間当りにしたら少なすぎじゃない？と疑問に思った鋭いあなた！指導員に理由を尋ねてみてください！

### ○やってみよう！触診の方法



の部分（人差し指、中指、薬指）を少し立てて触りましょう。見つかりましたか？

運動の強さはとても重要です！ニコニコペースで今年も笑顔あふれる一年にしていきましょう！

時間が経つほど脈拍数が低下してしまうため、足を止めたなら30秒以内に脈拍数を数えましょう。目標脈拍数より+2以上多ければ頑張りすぎ、-2以下であれば楽をし過ぎという判定になります。±1の範囲内であればニコニコペースになっています！

## 三分体操

ながら運動 ⑩ 胸、腹筋、腕



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 S.M

### 1.“起きる”“寝る”とき筋トレ（ゆ〜っくり3回程度）

①うつ伏せの姿勢で胸の横に手をつきます。

②①の姿勢から膝をついたまま両手で床を押して上体を持ち上げ、ゆ〜っくり①に戻ります。



手は肩幅より少し広め



頭・肩・腰が一直線（お腹を凹ませる）

### 強度UPにチャレンジ

#### 【チャレンジ1】

膝を曲げ、足を浮かせる



#### 【チャレンジ2】

上体と一緒に膝も上げる



### 2.ストレッチ体操

#### 【四つ這いで行うストレッチ】

四つ這いの姿勢から片手を横に伸ばし、伸ばした腕の肩を床に近づけます。

顔は伸ばした手と反対へ向ける



反対側も行ないましょう

#### 【寝転がって行うストレッチ】

横向きに寝て両膝を曲げ、胸の正面で肘を伸ばして手を合わせます。

脚はそのまま、上半身が仰向けになるよう体を捻り、重ねていた上側の手を反対側に開きます。

顔は倒している膝と反対側を見る



反対側も行ないましょう