

適切な運動強度で脂肪燃焼効果アップ!

脂肪燃焼には「汗ばむ程度」の運動強度が推奨されています。

そのためには…

- スピードを上げて歩く
- 歩幅を広げて歩く
- 傾斜のある道を歩く など



脂肪燃焼に効果的な運動時の心拍数の目安

年齢	運動習慣なし	運動習慣あり*
20歳	80~120 (拍/分)	122~148 (拍/分)
30歳	76~114 (拍/分)	118~142 (拍/分)
40歳	71~108 (拍/分)	114~136 (拍/分)
50歳	68~102 (拍/分)	110~130 (拍/分)
60歳	64~96 (拍/分)	106~124 (拍/分)
70歳	60~90 (拍/分)	102~118 (拍/分)
80歳	56~84 (拍/分)	98~112 (拍/分)

※安静時心拍数が70拍/分の場合

脂肪燃焼に効果的な心拍数の算出方法

運動習慣なし

目標心拍数(拍/分) = (220-年齢) × 運動強度*

運動習慣あり

目標心拍数(拍/分) = (220-年齢-安静時心拍数) × 運動強度* + 安静時心拍数

※運動強度は0.4~0.6を代入

運動時間・頻度の目安

1回あたり20分間(10分×2セットでもOK)、週3回を目指して始めてみましょう。慣れてきたら、時間や頻度を増やしていきましょう。

まずは継続することが大切です。

【参考】運動処方指針—運動負荷試験と運動プログラム—(原書第7版)

坂道ウォーキングの効果と注意点

青葉区は坂が多い区。坂道を使うことで、平坦な道よりも身体に一層の負荷がかかるため、効果的にウォーキングを進めることができます。

坂道ウォーキングの効果

① 消費カロリーがアップ

② 筋力がアップ

筋トレの効果も期待できます。また、正しい姿勢を保持するために体幹の筋力も鍛えられます。

③ 血流の循環がよくなる

心拍数も上がり、血行がよくなります。むくみの改善や老廃物の排出などの効果も期待できます。

坂道ウォーキングの注意点

上り坂

身体を持ち上げる感覚で次の1歩!



傾斜に関係なく上体を垂直にキープ!

平地よりも歩幅は狭めに!

下り坂

足のクッションを使って次の1歩!



上体を垂直に! 重心はやや後方に!

平地よりも歩幅は狭めに!

※関節痛や持病のある方は無理のない範囲で取り組んでください。

お問合せ

青葉区福祉保健課 健康づくり係

横浜市青葉区市ヶ尾町31番地4

TEL:045-978-2438 FAX:045-978-2419

令和5年7月改訂

1

季節を感じる

青葉ウォーキングマップ

① 青葉さくらウォーク

スタート地点 東急田園都市線江田駅
コース距離 5.1 km



桐蔭横浜大学



青葉区福祉保健課健康づくり係



1 青葉さくらウォーク

江田駅～桐蔭学園間で、桜を楽しむ場所を経るコースです。
 途中、八重桜や青葉区の木のヤマザクラの他、いろいろな花も堪能することができます。また竹林を抜ける楽しみもあります。

- コース**
- 📍 江田駅
 - 📍 赤田西公園
 - 📍 桜通り
 - 📍 大場かやのき公園
 - 📍 黒須田坂下公園
 - 📍 桐蔭学園

コースの特徴	通常
全長(km)	5.1
歩数(歩)	7,100
最大高低差(m)	40.9
所要時間(分)	80
消費カロリー(kcal)*	143

*65歳男性、身長160cm、体重60kg、普通歩行(67m/分)の場合

- 凡例**
- 📍 ウォーキングポイントリーダー
 - 🚻 トイレ
 - 📍(AB) 青葉ブランド認定店

