

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】運動処方指針ー運動負荷試験と運動プログラムー(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
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

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

令和7年8月改訂

2

季節を感じる

青葉ウォーキングマップ

① 青葉バラウォーク (桐蔭横浜大学)

スタート地点 東急田園都市線
たまプラーザ駅

コース距離
6.4 km

② 水沢の森・平瀬川源流・
花桃の丘めぐり (保健活動推進員会)

スタート地点 東急田園都市線
たまプラーザ駅

コース距離
5.0 km

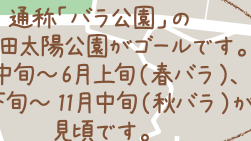


桐蔭横浜大学

青葉区保健活動推進員会



青葉区福祉保健課健康づくり係



※体重60kg、普通歩行(67m/分)の場合

67m/分)の場合

コース

- コース

- 凡例

 トイレ

D美しが丘地域ケアプラザ
Eハックドラッグ美しが丘店