

結果票見本 おもて

体力アップコース

(公財) 東京都予防医学協会
健康運動指導士

協会 太郎 様 / 男 / 52 才

評価値
(最大酸素摂取量) ※1 **33.2** ml/kg/min

性・年代別基準値 ※2 **35** ml/kg/min

【最大酸素摂取量 基準値】

年齢 性別	18~39	40~59	60~69
男性	39	35	32
女性	33	30	26

体力レベル ※3 基準値より**高い** 基準値と**同じ** 基準値より**低い**

主観的
運動強度 ※4

尺度 **13**

運動強度 **55** %

尺度	強度	尺度	強度
6 安静	—	13 ややつらい	55%
7 非常に楽である	5%	14	
8		15 つらい	70%
9 かなり楽である	20%	16	
10		17 かなりつらい	85%
11 楽である	40%	18	
12		19 非常につらい	95%
		20 もうだめ	

【ボルグ・スケール】

日常の身体活動量 (運動量) 1日に必要な身体活動量
1日60分、歩行と同じまたはそれと同等以上の強度の身体活動

<内容>	<時間>	<頻度>
・通勤で歩く	30 分/日	5 回/週
	分/日	回/週
	分/日	回/週

<体力アップのための運動ポイント>

日常の活動量が少なめです。年齢相応の体力を維持するには、1日60分程度の活動が必要です。活動量を増やす工夫をするか、増やすことが難しい場合は、「お腹を引っ込めて大股で歩く」などして、歩くペースを上げましょう。

【体力が高いと何が良いの？】

下記の発症リスクが **40%低くなる** と言われており、元気に年齢を重ねる効果を高めていきます。

- ・死亡率 ・がん 生活習慣病（動脈硬化、高血圧、糖尿病など）
- ・認知症 ・ロコモティブシンドローム ※5



*1 … 肺で酸素を取り込める最大量のこと。体重の影響を受けるため、体重1kgに対し、1分間でどのくらい取り込めるかを表す
 *2 … 厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013「性・年代別全身持久力の基準値」
 *3 … 全身持久力のこと。評価値(推定値)の数値が高いほど、体力が高いという評価
 *4 … テスト終了1分前の運動強度が、どの程度きつく感じたか？主観的な尺度(ボルグスケール)で表したもの
 *5 … 骨、筋肉、関節などの運動器の障害のため、介護が必要になったり、寝たきりになる危険の高い状態
 (日本整形外科学会 ロコモパンフレットより)

【運動の目安はどのくらい？】

結果票見本 うら

内容	速歩 ジョギング 自 歩 など ※下線の内容は日常生活の中でできるものです。下図を参考に組み合わせてみましょう。
強度	息が弾み、汗をかく程度
時間・頻度	1週間で60分運動する（1回30分以上、週2日に分けてもよい）
注意点	1.運動に慣れていない場合、強度は『楽である』くらいから、頻度は1～2日／週から始め、慣れたら増やすようにする 2.関節・筋肉の痛みがある場合は無理をせず、強度の低いものや動ける内容を選ぶ 3.高血圧、脂質異常などの疾病や運動器の障害があり、受診している場合は、医師からの運動指示に従う

体力（全身持久力）を上げるための、動きのコツ

スポーツ以外にも「生活の中でしっかりとからだを動かす」ことは運動になります
筋肉をたくさん使い、体力の維持・向上を目指しましょう

歩く



階段を使う



自転車に乗る



ペダルに足を乗せる位置
つま先寄りにし、かかとはやや上げておく

こぎかた
ペダルを踏み込むだけでなく、かかとをお尻の方へ引き寄せることも意識する

* 無断転載禁止 *

ゆっくり走る



普段歩いている歩幅の半分くらいで、足を前に出す