

心拍トレーニングの基礎

心拍数

一定の時間内に心臓が拍動する回数のこと。通常は1分間の拍動の数を指す。心臓が血液を送り出す際に、心電図や心拍数計で測定した値を心拍数といい、動脈に脈拍が生じるので、腕橈骨動脈(わんとうこつどうみゃく)や頸動脈(けいどうみゃく)を触診し脈の動きを測定したものを脈拍数と呼ぶ。

安静時心拍数

目覚めて朝起き上がる前に測定する心拍数のこと。
一回の測定では不正確なので1週間ほど継続測定してみる。その中で最低値を採用。前日の飲酒や疲労で安静時心拍数は10拍ほど増加する場合があります。またオーバートレーニングによって低下する場合があります。

最大心拍数

運動中に最大に心臓が拍動する回数
一般的公式は最大心拍数=220-年齢(個人差±10拍)
20歳の人で平均200拍/分
50歳の人で平均170拍/分
但し個人差が必ずあるので計算式より測定するのが望ましい。
下に最大心拍数測定方法を説明しているので参考にしてください。

予備心拍数

最大心拍数 - 安静時心拍数

目標心拍数

目標運動強度 × 予備心拍数 + 安静時心拍数 =

最大心拍数の測定方法

最大心拍数は800mから1000mほどの距離を全力で走る。ただし少しずつ心拍を上げて最後に最大値にしたいので3本程度行くと効果的。1本目少しきついが息は乱れない、2本目は息は乱れるが余力は確認できる、3本目前半は2本目と同じような感じでラスト400から500mをラストスパートして余力無くなるイメージで全力で駆け抜ける。坂道を利用するのも効果的。1本2本3本と各本数の間は測定距離の半分ほどの距離を時速6km/h程度でゆっくり呼吸整えるようにジョグする。タイムは気にせず3本目のラストを最大努力で頑張ること。