

## 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

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。

#### 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6年8月改訂

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 (保健活動推進委員会)

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委員会



青葉区福祉保健課健康づくり係



通称「バラ公園」の  
荇子田太陽公園がゴールです。  
5月中旬～6月上旬(春バラ)、  
10月下旬～11月中旬(秋バラ)が  
見頃です。

Aコースの特徴	
全長(km)	6.4
所要時間(分)	96
消費カロリー(kcal)	約302

Bコースの特徴	
全長(km)	5.0
所要時間(分)	75
消費カロリー(kcal)	約236

\*体重60kg、普通歩行(67m/分)の場合

### A 青葉バラウォーク

ゴール地点の荇子田太陽公園は、地元の方々が手入れをしている見事なバラが春と秋とに楽しめます。バラ以外にも緑地や桃の花などが見どころです。  
途中で2度のアップダウンがある丘陵コースです。

- コース**
- たまプラーザ駅
  - 美しが丘公園
  - 菅生緑地公園
  - 保木公園
  - 荇子田太陽公園

### B 水沢の森・平瀬川源流・花桃の丘めぐり

市境の尾根からは、青葉区と川崎市の街並みが眼下に広がります。水沢の森では平瀬川の水源である地下水を汲み上げた水沢井がみられます。アップダウンが多いコースです。

- コース**
- たまプラーザ駅
  - 美しが丘公園
  - 菅生緑地公園
  - 水沢の森
  - 保木公園

**凡例**

- 🚩 ウォーキングポイントリーダー
- 📍 A 東急(株)住まいと暮らしのコンシェルジュ
- 📍 B 昭和調剤薬局
- 📍 C あおばレンズ
- 📍 D 美しが丘地域ケアプラザ
- 📍 E 美しが丘地域ケアプラザ 東急百貨店たまプラーザ店
- 📍 F ハックドラッグ美しが丘店

---

- 🚻 トイレ
- 📍 AB 青葉ブランド認定店