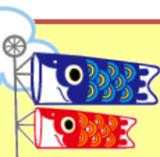


5月



ももち体育館 施設だより



重要なお知らせ！

当体育館は、令和3年7月からフクチン集団接種会場として
使用されることとなり、その準備に伴い、

**令和3年6月14日(月)から接種会場として
使用する部分(競技場等)の利用は
出来なくなります。**

なお、競技場以外の諸室の使用については、現在検討中です。
使用されることが決定した場合、ご予約をいただいている場合でも
キャンセルさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

利用者の皆さまにご不便をおかけいたしますが、
何卒、ご理解ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

福岡市スポーツ施設課 福岡市ももち体育館

<トレーニング豆知識講座>

今回は、運動強度の効果とそれに伴う『目標心拍数』について紹介したいと思います。

【運動強度と目標心拍数】

ランニングマシンやフィットネスバイクなど心拍数が出るマシンがありますが、
心拍数を意識したトレーニングに組み込むことで、
より良いトレーニングが期待できます。

目標心拍数は、目的に応じて設定をします。

★軽い運動 運動強度 60%~70% 脂肪燃焼に効果的

★有酸素運動 運動強度 70%~80% 持久力向上

★無酸素運動 運動強度 80%~90% 筋力基礎代謝向上

★レッドライン 運動強度 90%~100% 運動能力向上

※最大心拍数は、 $220 - \text{年齢}$ で計算できます！！！！

目的に応じた運動強度を設定をして、下記の計算式で計算をすると
目標心拍数を求める事ができますので、ぜひ試してみてください！！！！

<目標心拍数の計算式>

$220 - \text{年齢} \times \text{運動強度} = \text{目標心拍数}$ です。

例) 25歳の人で運動強度80%(0.8)で実施したい場合

$220 - 25 = \text{最大心拍数} 195$ 拍です。

195×0.8 で目標心拍数は、156拍となります！！！！

