健康運動 memo ⑨

健康運動指導士　永目　真治

運動するときは自分のペースで行いましょう

運動の強さの程度は、50歳の人でだいたい1分間に110～120の心拍数を保つように心がけましょう。

◇心拍数の測り方について

○安静時心拍数の測り方

朝、目覚めた時、人差し指・中指・薬指でもう一方の手の親指のつけねにそろえて軽く当てます(写真)。脈を感じたら時計を見ながら1分間の脈拍数を数えてください。

それが、安静にしている時の心拍数になります。

○運動時心拍数の測り方

運動の最中に、人差し指・中指・薬指でもう一方の手の親指のつけねにそろえて軽く当てます。脈を感じたら時計を見ながら脈拍数を測ります。

●心拍数の計算方法（どちらかで）

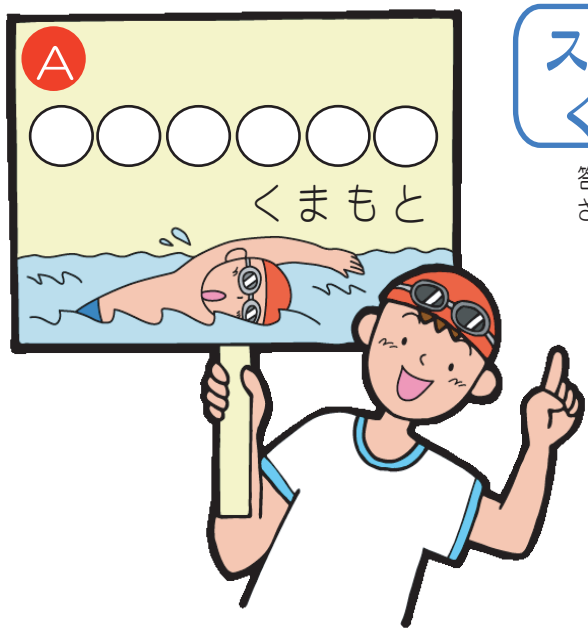
・6秒間の脈拍数を測り、それを10倍する

・10秒間の脈拍数を測り、それを6倍する

スポーツライフくいず・QUIZ

答えは誌面のどこかにあります！
さがしてみてくださいね！

Q 当事業団にはプールがある管理施設が4つあります。その中で、25mサブプールと50mメインプール（夏季のみ）があり、さまざまな大会が開催される施設の名前は？



◆応募方法

ハガキでご応募ください。

クイズの答え
広報誌の感想

住　所
氏　名
年　齢
電話番号

〒862-0941
熊本市出水2-7-1
(財)熊本市社会教育振興事業団
総務課　企画広報班
スポーツライフくまもと
6月号クイズ係

※平成17年6月15日(水)　必着

正解者の中から抽選で5名の方に事業団オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

クイズQUIZ　5月号　こたえ
「はなぞの」地域

7月号予告
特集:夏休み開催の教室
ドッジボール大会レポートほか

広報誌設置場所
熊本市役所
（社会体育課/青少年育成課）
熊本市内各公民館
熊本市総合体育館・青年会館
アクアドームくまもと
浜線健康パーク
南部総合スポーツセンター
託麻スポーツセンター

社教振だより
Vol. 9
スポーツライフくまもと6月号
平成17年5月20日発行

編集・発行
(財)熊本市社会教育振興事業団
総務課　企画広報班
〒862-0941
熊本市出水2丁目7番1号
TEL　096-385-1042
FAX　096-385-1099

Webサイト　http://kc-sks.com
Eメール　info@kc-sks.com
※お問い合わせ・ご意見等につきましては上記住所または、事業団Eメールにお願いします。