

トレジム新聞

2026 年
10 月号

休館日
10/26

基本的なトレーニングの流れは、

- ① 有酸素運動
 - ② ストレッチ
 - ③ 筋力トレーニング
 - ④ 有酸素運動
 - ⑤ 静的ストレッチ
- の順に行います。この中で『ウォーミングアップ』として行うのが①と②です。今回はこのウォーミングアップを行う意味、メリットについて説明していきます。

ウォーミングアップの意味

ウォーミングアップとは、身体と脳を「運動モード」に切り替える準備です。言葉の通り、体温を上げて身体を温める「warm」ウォーム（温める）と、心拍数を上げる、血流量を増やす「up」アップ（上げる）ことが大切です。

- ・運動前に身体を温めることで
- ・体温・筋肉の温度が上がる
- ・関節が動きやすくなる
- ・心臓や肺が少しずつ運動に慣れる
- ・神経の反応が良くなる

その結果…

スムーズに身体が動く

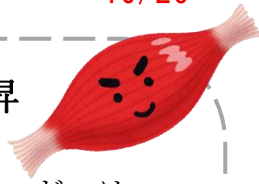


関節可動域 up



筋温が上がることで筋や腱を柔らかくすることができ、関節可動域が広がります。そのため運動中の過度の伸展やねじれによる肉離れや腱断裂などの障害を防ぐことができます。

体温・筋温の上昇



身体の中で発生したエネルギーは、筋を収縮させるだけでなく熱エネルギーとしても使われ体温を上昇させます。それにより血管が拡張し、酸素の供給もスムーズに行われるようになります。

血圧の変動



ウォーミングアップで軽い運動から始めることで、徐々に心拍数や呼吸数を主運動に近づけることができます。急激な血圧の上昇を防ぎ、心臓や肺、血管への負担を軽減させることができます。



ウォーミングアップによって筋肉の温度が上昇すると、筋肉の収縮や身体の動きがスムーズになり運動パフォーマンスを発揮しやすくなります。

ウォーミングアップとして行う有酸素運動の強度は表枠内の心拍数が目安です。年齢にあわせて該当する心拍になるよう強度を調整しましょう。

※降圧剤服用の方は副作用により心拍数が抑えられている可能性があります。主観的強度「楽々やきつい」で行うようにしましょう。

これから寒い季節になっていきます。10分程度の有酸素運動で身体を温めることから始め、怪我の予防をしましょう！

【有酸素運動】運動強度による心拍数の目安

強度	非常に軽い	軽い	軽い	やや重い	やや重い	重い	非常に重い
年齢	50%	55%	60%	65%	70%	75%	85%
20歳	100	110	120	130	140	150	170
25歳	97	107	117	126	136	146	165
30歳	95	104	114	123	133	142	161
35歳	92	101	111	120	129	138	157
40歳	90	99	108	117	126	135	153
45歳	87	96	105	113	122	131	148
50歳	85	93	102	110	119	127	144
55歳	82	90	99	107	115	123	140
60歳	80	88	96	104	112	120	136
65歳	77	85	93	100	108	116	131
70歳	75	82	90	97	105	112	127
75歳	72	79	87	94	101	108	123
80歳	70	77	84	91	98	105	119

この表は、年齢別の体力強度を「非常に軽い」「軽い」「やや重い」「重い」「非常に重い」の5段階に分類し、元になっている数値（20歳）を100として算出したものである。

この表の強度は目安【心拍数-220-年齢】を元にしています

降圧剤を服用の方は副作用により心拍数が抑えられている場合がありますので注意ください