運動時の心拍数の変化

測定日　年　月　日　氏名　　体調

最大酸素摂取量に対する割合

心拍数 190 / 180 / 170 / 160 / 150 / 140 / 130 / 120 / 110 / 100 / 90 / 80 / 70 / 60

85% / 70% / 60% / 50%

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 分

運動前 | ウォーミングアップ | エアロビックエクササイズ | ペースダウン | クーリングダウン

タスク1
各自の50%、85% のTHRを記入

タスク2
測定した心拍数と自覚的運動強度を記入

回/20sec ×3= 運動強度レベル=

回/6sec ×10= 運動強度レベル=

回/6sec ×10= 運動強度レベル=

回/6sec ×10= 運動強度レベル=

回/6sec ×10= 運動強度レベル=

回/20sec ×3= 運動強度レベル=

自覚的運動強度判定表（ボルグ）

点数	自覚的な負担度
20,19	非常にきつい
18,17	かなりきつい
16,15	きつい
14,13	ややきつい
12,11	楽である
10,9	かなり楽である
8,7	非常に楽である

運動がからだにどの程度の負担になっているかを心理的な尺度で示している。一般的には点数×10が心拍数に近い値となる