運動すると呼吸と脈拍がふえるわけ

運動した後、呼吸の数と脈拍の数がどちらもふえるのはなぜだろう

運動する前



呼吸の数（1分間）

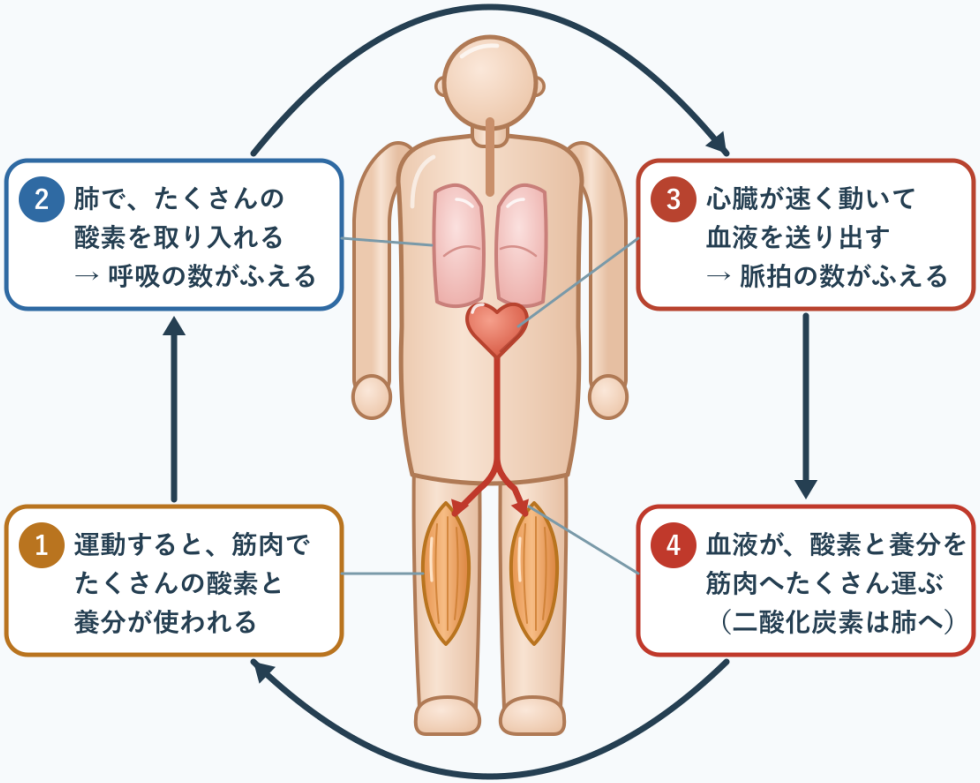
約20回

脈拍の数（1分間）

約70回

ふだんの呼吸と脈拍

（数は例）



運動している間、1〜4がくり返される

運動した後



呼吸の数（1分間）

約40回

脈拍の数（1分間）

約120回

呼吸も脈拍もふえる

（数は例）

まとめ

運動すると、筋肉でたくさんの酸素と養分が使われる。
それを送り届けるために、呼吸がふえ、心臓が速く血液を
送り出すので、脈拍もふえる。

! 安全のために

運動は、無理のない範囲で行う。
体の調子が悪いときは運動しない。

※ 模式図。体のつくりは簡単にした。数は例で、人や運動の強さによってちがう。