

## 主観的運動強度（RPE：rating of perceived exertion）

トレーニングや運動の主観的なきつさを数字で表したものの。スウェーデンの心理学者により開発されたボルグスケールがよく使用される。ボルグスケールでは、「非常に楽である」から「非常にきつい」までの感じ方を、6～20 の数値で表す。

※をつけた「最大心拍数の〇〇%」という表記は、「最大酸素摂取量の〇〇%」を心拍数に置き換えたもの。ボルグスケールおよびその感じ方とは明確な相関はない。

つまり「ボルグスケール 15」とその感じ方である「きつい」が、確実に最大心拍数の 80% という訳ではない。ただ多少の上下はあるが、ある程度は参考になる数値と思ってかまわない。