

ドキバキ!

みゃくはく入門(♡)



みゃくワラゲ

この夏休み 2025.7.19 (土) ~ 8.11 (月)

ぼくのみゃくはくを一番多く  
した、できごととは!!!

毎日のみゃくはくを  
あかること

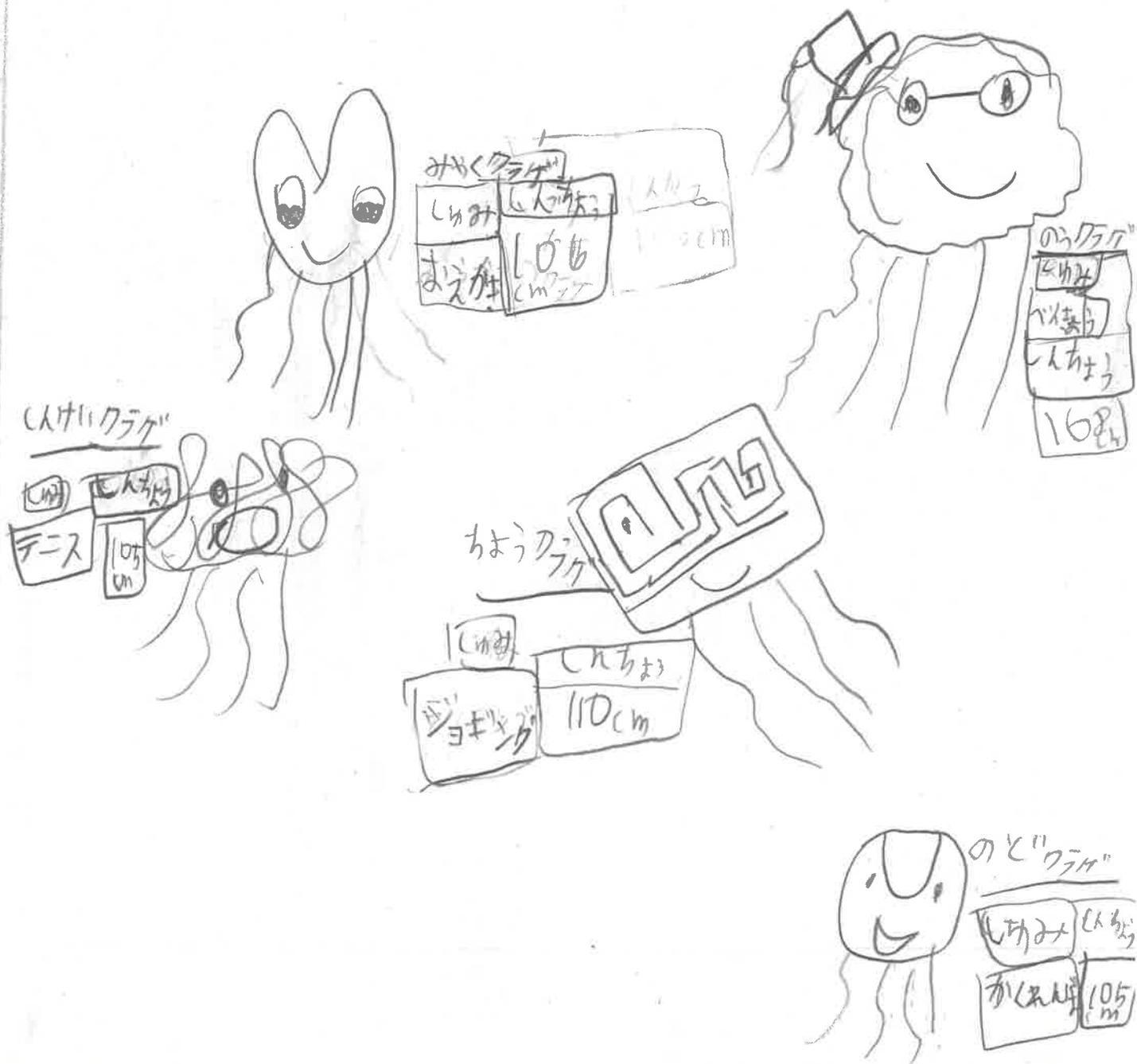
ふじ市立たかおか小学校

2年1組且(32) わたなべみなと

# キャラクターしょうかい

クラゲには、バネ"うが"ない"か"ありに  
 かさの開閉うんどう(ま白どう)によって体つき  
 をじ"んかん"させています。

ぼくは、クラゲ"が"好きなこともあり、クラゲ"が"  
 みやくはい入母のキャラクターにピッタリだと思  
 みやくクラゲ"としてのなかまたちを考えました。



# はじめに

いけんきからの目的と方法

みなさんは、どのような時に  
ドキドキしますか？

ほくは、こうかんしたときにドキドキ  
するかんじがあります。

夏休みは、いたん<sup>の</sup>生活とはぜん  
ぜんちがう毎日<sup>が</sup>まっています。そでう  
するた<sup>が</sup>けてドキドキします。

夏休みのけいけんの中で、ほくが一番  
ドキドキすることは、何でしようか？！

ドキドキの回数<sup>を</sup>拳<sup>を</sup>え<sup>る</sup>こと<sup>で</sup>、それ<sup>が</sup>  
わかるのではな<sup>い</sup>かと考えました。

# ドキドキの正体

おねに手を当ててドキドキを  
かんじるのは、心そうぐうにしているから  
だそうです。このドキドキを「拍<sup>はく</sup>重<sup>じゆう</sup>カ」とい  
います。

はくじゆうは、心そうぐうけつえきをながす  
ためにきえてきこひびたりちぢんた<sup>はく</sup>りしている  
リズムが「拍重カ」だそうです。

このはくじゆうの回数<sup>かいすう</sup>は、おねに手を  
当てることでかんじられますが、みやくはくじ  
しても回数<sup>かいすう</sup>えることができません。

心そうぐうけつえきをまくり出すと同時  
にけっかんがくくらみま<sup>はく</sup>す。このくくらみの  
リズムが「拍重カ」なので、はくじゆうと  
同じ回数<sup>かいすう</sup>になっているそうです。



どうぐを使ってみやくはくを  
はかるう!

パルスオキシメーターを使う

パルスオキシメーターとは、



ほくがつかたものは、  
オムロンパルスオキシメーター  
HPO-100です!!!

指先<sup>ゆび</sup>にクリップ<sup>クリップ</sup>のようなきかいをつけて  
みやくはくをはかることかてきます。



パルスオキシメーターは、指先にはさみとくハツナ赤いノ光をあて  
 どうみやくハツさんそほうねと"やみやくはくを  
 するこことが"できます。



十分間をはからな  
 くてモ、数分びよう  
 で"みやくはくが"  
 わかるよ



こうかんして"いる時や  
 すじ"にみやくはくをしりた"の時"に  
 べんりて"す。

30分まで"はつけて"いるこことが"できるので"  
 みやくはくのへんか"をしるのに"もやく"あ"ら  
 ます。

# け、か

バドミントンのイタ(13)のみやくはく数は  
172回分が一番多かった。

また、ベトキ(14)のみやくはく数は  
52回分が一番少なかった。



日づけ	朝 みやくはく (9=10) 83 回/分	昼 みやくはく (12=10) 65 回/分	夜 みやくはく (19=10) 97 回/分
大1年 7年 7/19 (土)	<そくてい場所> リビング <室温> 26.0℃ <しつど> 61% <体温> 37.0℃	<そくてい場所> リビング <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃	<そくてい場所> リビング <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃

<できごととみやくはく>

- ① スイミングで「おはりた」後 (14=16) 142回/分
- ② 「火きょう」の後 (16=25) 52回/分
- ③ はじめてパルスオキシメーターをかつたとき 102回/分
- ④ バドミントンのヨコが木にのつたとき (17=53) 146回/分

一番高いみやくはく

④ 146

回/分

一番低いみやくはく

② 52

回/分

こうさつ

バドミントンではあがのたとき、スイミングのぬしゅうのイ後より高いとはおどろきました。しかもバドミントンと一番低い(7)火きょうのあと、さをくらべてみると、94もさがありました。

日づけ	朝 みやくはく(8:30) 117 回/分	昼 みやくはく(14:30) 110 回/分	夜 みやくはく(22:00) 131 回/分
7/20 (日)	<そくてい場所> 車内 <室温> 37℃ <しつど> 74% <体温> 36.9℃	<そくてい場所> 室外 <del>フジヤマ</del> <室温> 31.0℃ <しつど> % <体温> ℃	<そくてい場所> おんせんの外 <室温> おん(1)℃ <しつど> % <体温> ℃

<できごととみやくはく>

- ① フジ (三) / ハイランド 入口 (9:00) / 101 回/分
- ② フジヤマにのった後 (14:40) / 151 回/分
- ③ せんりつめいきゅうの中 (15:00) / 171 回/分
- ④ せうぼうようさりの中 (15:30) / 126 回/分

一番高いみやくはく

③ 171 回/分

一番低いみやくはく

① 101 回/分

こうさつ

せんりつめいきゅうで、171 回のときは、なにしてきたけど、なくとみやくはくが、  
 上がるのが、分が、たどきは、オドドキでした。  
 この日は、高いみやくはくが多かったです。

日づけ	朝 みやくはく(9:00) 71回/分	昼 みやくはく(12:00) 110回/分	夜 みやくはく(22:00) 回/分
7/21 (月)	<そくてい場所> 11楼"ンク"  <室温> 26.0℃  <しつど> 62%  <体温> 36.7℃	<そくてい場所> 11楼"ンク"  <室温> ℃  <しつど> %  <体温> ℃	<そくてい場所> 11楼"ンク"  <室温> 26.0℃  <しつど> 61%  <体温> ℃

<できごととみやくはく>

①ブックオフで300円分のポケモンカードを  
こう入した(11:00) 121回/分

一番高いみやくはく

①

121 回/分

一番低いみやくはく

卓月71

71 回/分

こうさつ

ポケモンカード"をかった時は、自分で  
300円に なるように言っ算してほしり  
ポケモンカード"をかえてこう入してこの121の  
ちになった。

日づけ	朝 みやくはく(1069) 65回/分	昼 みやくはく(1240) 10回/分	夜 みやくはく(22100) 16回/分
7/22 (火)	<そくてい場所> 車内 <室温> 29 °C <しつど> % <体温> 37.8 °C	<そくてい場所> 車内 <室温> °C <しつど> % <体温> °C	<そくてい場所> リビング <室温> 27.0 °C <しつど> 64 % <体温> °C

<できごととみやくはく>

① ストレッチトレーニングの後に2:10/101回/分

一番高いみやくはく

① = 昼 101  
回/分

一番低いみやくはく

朝 65  
回/分

こうさつ

ストレッチトレーニングの後に2:10から  
おちついてくるから101の数値に  
なったと思ふ

日づけ	朝 みやくはく(9:20)	昼 みやくはく(13:04)	夜 みやくはく(21:24)
	98 回/分	110 回/分	115 回/分
7/23 (水)	<そくてい場所> リビング	<そくてい場所> リビング	<そくてい場所> リビング
	<室温> 31.2°C	<室温> 28.8°C	<室温> 26.4°C
	<しつど> 57%	<しつど> 52%	<しつど> 56%
	<体温> 37.2°C	<体温> °C	<体温> °C

<できごととみやくはく>

プールでめんしゅう中のみやくはく(17:45~18:45)

① 172 回/分 25m x 8 スイムのイタ

② 178 回/分 25m x 16 フォルのイタ

③ 90 回/分 25m x 18 キックのイタ

④ 172 回/分 25m x 4 としつみのめんしゅうのイタ

一番高いみやくはく

枚 175  
回/分

一番低いみやくはく

① 172  
④ 172  
回/分

こうさつ

プールの中ではくびの、け、かんの、はくどうを、手で  
さやいて、数欠えた。10びょう間の回数欠を61昔  
にした。プールの中ではくどうか、数欠えやすけ  
とかんじる。めんしゅうは、つかれかけた。

日づけ	朝 みやくはく(0.45) 117 回/分	昼 みやくはく( ) 回/分	夜 みやくはく(22.29) 104 回/分
7/24 木	<そくてい場所> リビング" <室温> 20℃ <しつど> 61% <体温> ℃	<そくてい場所> <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃	<そくてい場所> リビング" <室温> 27.1℃ <しつど> 72% <体温> 36.8℃

<できごととみやくはく>

① とく書中 (16:00) 114回/分

一番高いみやくはく

朝 117 回/分

一番低いみやくはく

夜 104 回/分

こうさつ

大きなことがなかつたから、朝と夜でしかおけらなませんでした。

日づけ	朝 みやくはく(9:13) 85 回/分	昼 みやくはく(13:18) 75 回/分	夜 みやくはく( ) 回/分
7/26 (金)	<そくてい場所> リビング <室温> 26.2℃ <しつど> 60% <体温> 36.4℃	<そくてい場所> リビング <室温> 27.4℃ <しつど> 57% <体温> ℃	<そくてい場所> <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃

<できごととみやくはく>

一番高いみやくはく

朝 85

回/分

一番低いみやくはく

昼 75

回/分

こうさつ

夕方あまり高いみやくはくが  
と気づいたので。

日づけ	朝 みやくはく(7:30) 121 回/分	昼 みやくはく(15:00) 111 回/分	夜 みやくはく(18:00) 137 回/分
7/26 (土)	<そくてい場所> 「代」ンク」  <室温> 25.1 °C  <しつど> 51%  <体温> °C	<そくてい場所> 車内  <室温> °C  <しつど> %  <体温> °C	<そくてい場所> 「代」ンク」  <室温> °C  <しつど> %  <体温> °C

<できごととみやくはく>  
 ①水曜日大会の後(15:00) 111回/分  
 ②水曜日上着(18:00) 137回/分

一番高いみやくはく  
 ② 137  
 回/分

一番低いみやくはく  
 ① 111  
 回/分

こうさつ  
 温度の高( ) 水に浮かるとみやくはくが  
 多くなって、温度の低い水ではみやくはくが少  
 なる( )とある

日づけ	朝 みやくはく(6:50) 98 回/分	昼 みやくはく(11:30) 135 回/分	夜 みやくはく(22:15) 98 回/分
7/27 (日)	<そくてい場所> 車内  <室温> 27.0℃  <しつど> %  <体温> 36.8℃	<そくてい場所> プールサイド  <室温> 36.4℃  <しつど> %  <体温> 36.9℃	<そくてい場所> リビング  <室温> ℃  <しつど> %  <体温> ℃

<できごととみやくはく>

- ① アップの後(7:35) 36.7℃ 124回/分
- ② 大会が"おあ"たイ後(13:45) 120回/分
- ③ 鬼ツ威の力の無良城糸編④を  
えりかググで見た後(18:00) 116回/分

一番高いみやくはく

昼 135

(レース前)

回/分

一番低いみやくはく

朝  
夜 98

回/分

こうさつ

しありの前は、あまりきんをうしなが  
たが、タイムは、0.5びょうじつなので  
スタダイ4 たった。えいがかは、一番前のせきで  
見てたからには、カカオが、た。

Aづけ	朝 みやくはく(8:40) 105 回/分	昼 みやくはく(14:56) 113 回/分	夜 みやくはく(22:13) 102 回/分
7/28 (月)	<そくてい場所> 11セ <sup>'''</sup> ンク <室温> 27.1 °C <しつど> 56 % <体温> °C	<そくてい場所> 11セ <sup>'''</sup> ンク <室温> °C <しつど> % <体温> °C	<そくてい場所> 11セ <sup>'''</sup> ンク <室温> 27.1 °C <しつど> 56 % <体温> 36.2 °C

<できごととみやくはく>

- ① 公園で、あそんでいる時(17:00) 141回/分
- ② 金矢ほうで、こうもりをしている時(17:30) 141回/分

一番高いみやくはく

① 141 回/分

一番低いみやくはく

夜 102 回/分

こうさつ

やっぱり楽しい時にみやくはくが多くなっていた。スクラップで体がさかすかになつていた時は、みやくはくがあまり多くなかつた。

日づけ	朝 みやくはく(40:18) 回/分	昼 みやくはく(12:21) 82 回/分	夜 みやくはく(21:29) 91 回/分
7/29	<そくてい場所> 1/E" \ グル	<そくてい場所> 1/E" \ グル	<そくてい場所> 1/E" \ グル
(X)	<室温> 27.4℃	<室温> ℃	<室温> 27.1℃
	<しつど> 55%	<しつど> %	<しつど> 58%
	<体温> 37.0℃	<体温> ℃	<体温> ℃

<できごととみやくはく>

① ベンキョウの後(12:21) 82回/分  
 ② ともたごちからもらった+北海道みやげ  
 をはいぬて食べた時(21:33)  
 100回/分

一番高いみやくはく  
 ② 100  
 回/分

一番低いみやくはく  
 ① 昼 82  
 回/分

こうさつ

北海道みやげはともおひしか  
 ったけど100回は少ないから食べる  
 時は、みやくはくがへる?!

日づけ	朝 みやくはく(7:30) 72 回/分	昼 みやくはく(4:31) 112 回/分	夜 みやくはく(22:30) 76 回/分
7/30 水	<そくてい場所> 11ビンスカ  <室温> 25.1℃  <しつど> 56%  <体温> 37.0℃	<そくてい場所> 11大47  <室温> 28℃  <しつど> 50%  <体温> ℃	<そくてい場所> 116ビンスカ  <室温> 26.2℃  <しつど> 53%  <体温> ℃

<できごととみやくはく>

①コンタクトレンズを付けてははかした後(4:31)  
112回/分

一番高いみやくはく

① 昼 112 回/分

一番低いみやくはく

朝 72 回/分

こうさつ

がつかいでコンタクトレンズを付けた後には、はかばかなかった。

日づけ	朝 みやくはく(10:14) 131 回/分	昼 みやくはく(17:45) 91 回/分	夜 みやくはく(20:00) 103 回/分
7/31 (木)	<そくてい場所> リビング <室温> 26.9℃ <しつど> 52% <体温> ℃	<そくてい場所> しみずマリナート <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃	<そくてい場所> しみずマリナート <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃

<できごととみやくはく>

- ① 入りをしめかくした後(10:25) 132回/分
- ② 赤毛のアンミュージカル前(17:45) 91回/分
- ③ 休けい(1) 時期(20:00) 103回/分
- ④ 水とうが彦真にあたりた時(21:00) 120回/分

一番高いみやくはく

①

132

回/分

一番低いみやくはく

②

昼 91

回/分

こうさつ

せ入りのめりきゆうでない時は、17回/分  
 たったのに、今回ない時は、120回/分  
 なのがおかしくないでした。たいていリッパが  
 少ないから、かもしませんね。ミュージカル前は  
 おかしくない、このまじりか

日づけ	朝 みやくはく(11:15)	昼 みやくはく( )	夜 みやくはく( 22:30 )
	93 回/分	回/分	80 回/分
8/1	<そくてい場所> 11セック	<そくてい場所>	<そくてい場所> 1セック
金	<室温> 26.1℃	<室温>	<室温> 27.6℃
	<しつど> 49%	<しつど>	<しつど> 59%
	<体温> 37.0℃	<体温>	<体温>

<できごととみやくはく>

一番高いみやくはく

朝 93  
回/分

一番低いみやくはく

夜 80  
回/分

こうきつ

けいどうみやくでみやくはくをはかると、  
はやくなったりよくなったりするへんかが、  
よくあがる。めり知してそれぞれにしたがわないし、  
からてにはやくなる。

日づけ	朝 みやくはく(9:10) 88回/分	昼 みやくはく(10:00) 140回/分	夜 みやくはく(21:45) 92回/分
8/2 (土)	<そくてい場所> 車内 <室温> 30℃ <しつど> 70% <体温> 29.5℃	<そくてい場所> フェンシング(11時) <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃	<そくてい場所> 11時 <室温> 28.1℃ <しつど> 57% <体温> 36.6℃

<できごととみやくはく>

- ① フェンシングの予選(10:00) 140回/分
- ② みるみるねをついている時計(11:30) 92回/分

一番高いみやくはく

② 昼 140 回/分

一番低いみやくはく

朝 92 回/分

こうさつ

フェンシングの死しゅうをしてあせを  
たたくまかりた。

日づけ	朝 みやくはく( )	昼 みやくはく(15:30)	夜 みやくはく(20:15)
	116 回/分	172 回/分	146 回/分
8/3	<そくてい場所> リビング	<そくてい場所> にあ	<そくてい場所>
(日)	<室温> 30℃	<室温> 30℃	<室温> 27.0℃
	<しつど> 75%	<しつど> 75%	<しつど> 20%
	<体温> ℃	<体温> 37.3℃	<体温> ℃

<できごととみやくはく>

- ① ネットメンテナンスをやった日 (13:25) 172回/分
- ② 花火を見ている時 (20:15) 146回/分  
(立ち上げ)
- ② クレーンゲームで「けいひんか」とれた時 (18:00) 146回/分

一番高いみやくはく

昼 172 回/分

一番低いみやくはく

朝 116 回/分

こうさつ

フノノ! せんりつめいさかをこえたものか  
あらねました! 立ち上げ花火もあかくて  
大きな音にかきこえたけれど、立ち止まって見上げて  
いたから146回/分。うんとうのちかみやくはくがよくなる。

日づけ	朝 みやくはく(11.25)	昼 みやくはく( )	夜 みやくはく(22.50)
	96 回/分	回/分	174 回/分
8/4 (月)	<そくてい場所> リビング	<そくてい場所>	<そくてい場所> リビング
	<室温> 26.8 °C	<室温> °C	<室温> 26.1 °C
	<しつど> 60 %	<しつど> %	<しつど> 56 %
	<体温> 36.7 °C	<体温> °C	<体温> 37.0 °C

<できごととみやくはく>

一番高いみやくはく

朝 96 回/分

一番低いみやくはく

夜 174 回/分

こうさつ

今日が、はかたなからたのは、  
す、かりおすねてしま、たかろてあ

日づけ	朝 みやくはく(9:30) 81 回/分	昼 みやくはく(10:00) 86 回/分	夜 みやくはく(22:00) 115 回/分
8/5 (水)	<そくてい場所> 車内 <室温> 24.0℃ <しつど> 72% <体温> 36.8℃	<そくてい場所> はりゆ <室温> 23.8℃ <しつど> 72% <体温> ℃	<そくてい場所> しし <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃

<できごととみやくはく>

- ① はりゆでよはししかの後(10:20) 96回/分
- ② シーラカンスミュージアムツアーカンスの前(11:50) 119回/分

一番高いみやくはく

② 119 回/分

一番低いみやくはく

朝 81

回/分

こうさつ

シーラカンス(ネコ)アムドいたせりは、おとつてこら、人した。

日づけ	朝 みやくはく( 15, 40 ) 80 回/分	昼 みやくはく( ) 回/分	夜 みやくはく( ) 回/分
8/6 (水)	<そくてい場所> 1/5"0"	<そくてい場所>	<そくてい場所>
	<室温> 27.0℃	<室温> ℃	<室温> ℃
	<しつど> 70%	<しつど> %	<しつど> %
	<体温> 36.1℃	<体温> ℃	<体温> ℃

<できごととみやくはく>

あしたは"人は"女"に行く"し"人"し"

一番高いみやくはく

一番低いみやくはく

80

回/分

回/分

こうさつ

朝月のみそくてい

日づけ	朝 みやくはく(10:30)	昼 みやくはく(12:00)	夜 みやくはく(23:00)
	80 回/分	77 回/分	120 回/分
8/7 (木)	<そくてい場所> しんかんせん の中 <室温> ℃ <しつど> % <体温> 36.2℃	<そくてい場所> しんかんせん の中 <室温> 36℃ <しつど> % <体温> 36.2℃	<そくてい場所> ホテル <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃

<できごととみやくはく>

- ① 大阪、かん西万はくへ出ばつ(10:30) 86回/分
- ② USAパビリオン内(17:56) 115回/分
- ③ 月の石を見た後(18:01) 115回/分
- ④ 夕リアかん内カトラスの前(19:16) 121回/分

一番高いみやくはく

④

130

回/分

一番低いみやくはく

昼77

回/分

- ⑤ 電の国 どうちやく(20:17) 116回/分
- ⑥ 電の国 ミッション中(20:37) 130回/分
- ⑦ ホテルの中(23:00) 120回/分

このまの国楽しかった。



日づけ	朝 みやくはく(2:30)	昼 みやくはく(10:00)	夜 みやくはく(18:00)
	101 回/分	102 回/分	93 回/分
8/9 (土)	<そくてい場所> 車内 <室温> 27.0℃ <しつど> 72% <体温> ℃	<そくてい場所> フェンソク いよ <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃	<そくてい場所> しんじ <室温> ℃ <しつど> % <体温> ℃

<できごととみやくはく>

① フェンソクのイ発(10:00) 102回/分

一番高いみやくはく

昼 102 回/分

一番低いみやくはく

夜 93 回/分

こうさつ

7がね 211なので"はやく"来ました。

日づけ	朝 みやくはく(9:30) 107回/分	昼 みやくはく(11:45) 122回/分	夜 みやくはく(23:14) 110回/分
-----	-------------------------	--------------------------	--------------------------

8/10 (日)	<そくてい場所> 車内 <室温> 23.4℃ <しつど> % <体温> 36.2℃	<そくてい場所> コトモでや <室温> ℃ <しつど> % <体温> 36.4℃	<そくてい場所> 11時 23分 <室温> 26.0℃ <しつど> 66% <体温> ℃
-------------	--	---	---

<できごととみやくはく>

① けいめでマクワのま'すを食'べた時  
(20:30) 96回/分

一番高いみやくはく

昼 112  
回/分

一番低いみやくはく

① 96  
回/分

こうさつ

マクワは、あまりかたて'るが、ま'すもは'じめて食'べました。朝月れん(スイミング)に お'ほうしたので、朝月はバ'タバ'タしま'した。

日づけ	朝 みやくはく( ) 回/分	昼 みやくはく( 10:06 ) 101 回/分	夜 みやくはく( 21:00 ) 108 回/分
8/11 (月)	<そくてい場所>  <室温> ℃  <しつど> %  <体温> ℃	<そくてい場所> LHL7  <室温> 26.0℃  <しつど> 47%  <体温> ℃	<そくてい場所> 115"y7"  <室温> 26.4℃  <しつど> 69%  <体温> 36.8℃

<できごととみやくはく>

① 1"んきよう中 18:30, 70回/分

一番高いみやくはく

夜 108 回/分

一番低いみやくはく

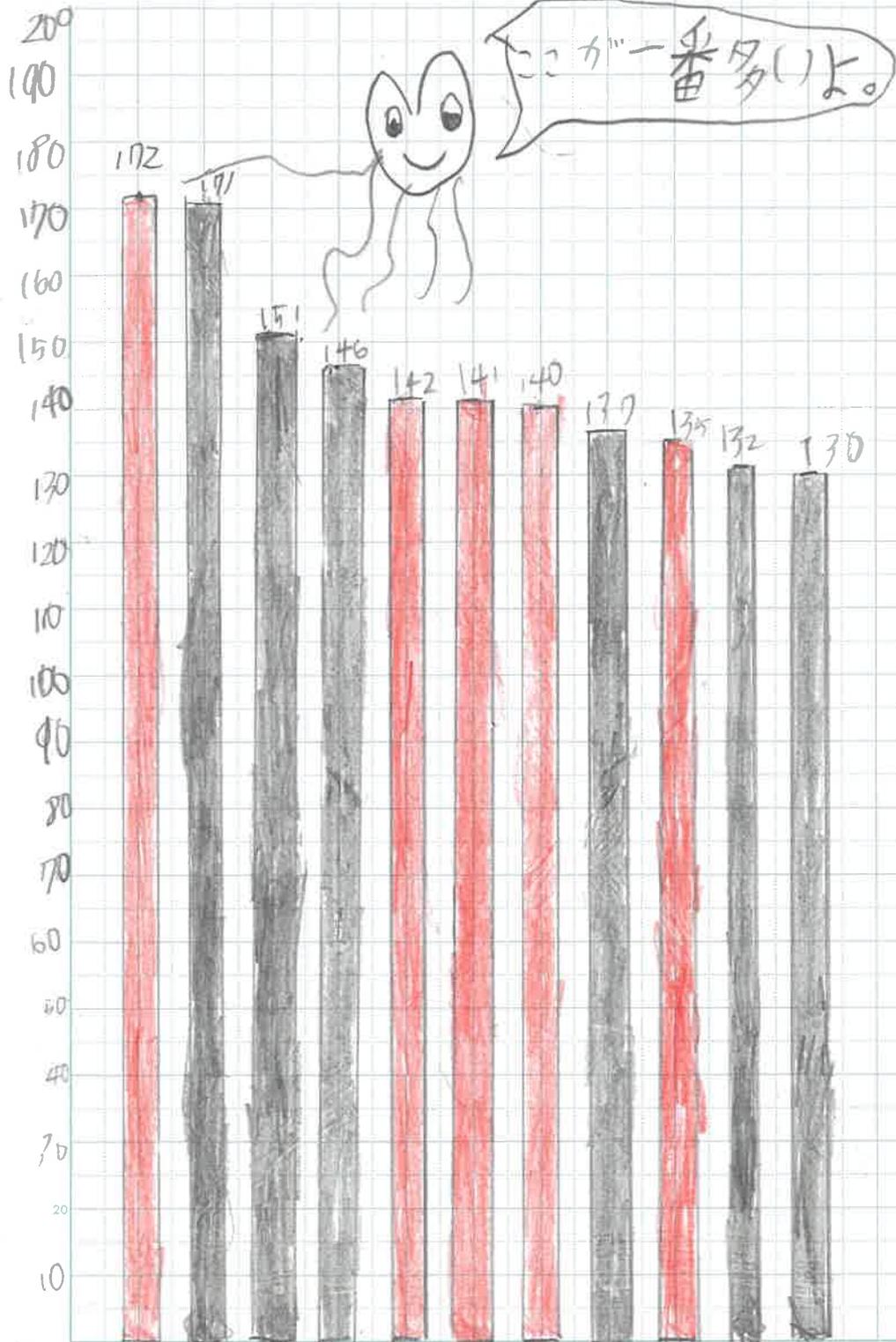
① 70 回/分

こうまつ

1"んきようを(2)するときはみやくはくは教か  
少なくなる。

# みゃくはく数が、多いじゃん

みゃくはく回数(回)



ここが一番多いよ。

で、まじっ

バドミントンの後 (8/3)

せんりつおてぎやうの中 (8/26)

ラジヤマのフター後 (9/20)

花火をみている時 (8/1)

スイミングの後 (9/14)

公園であそんでいる時 (7/22)

フエッティングの後 (8/6)

おひるあかり (9/20)

水曜日大公園 (9/27)

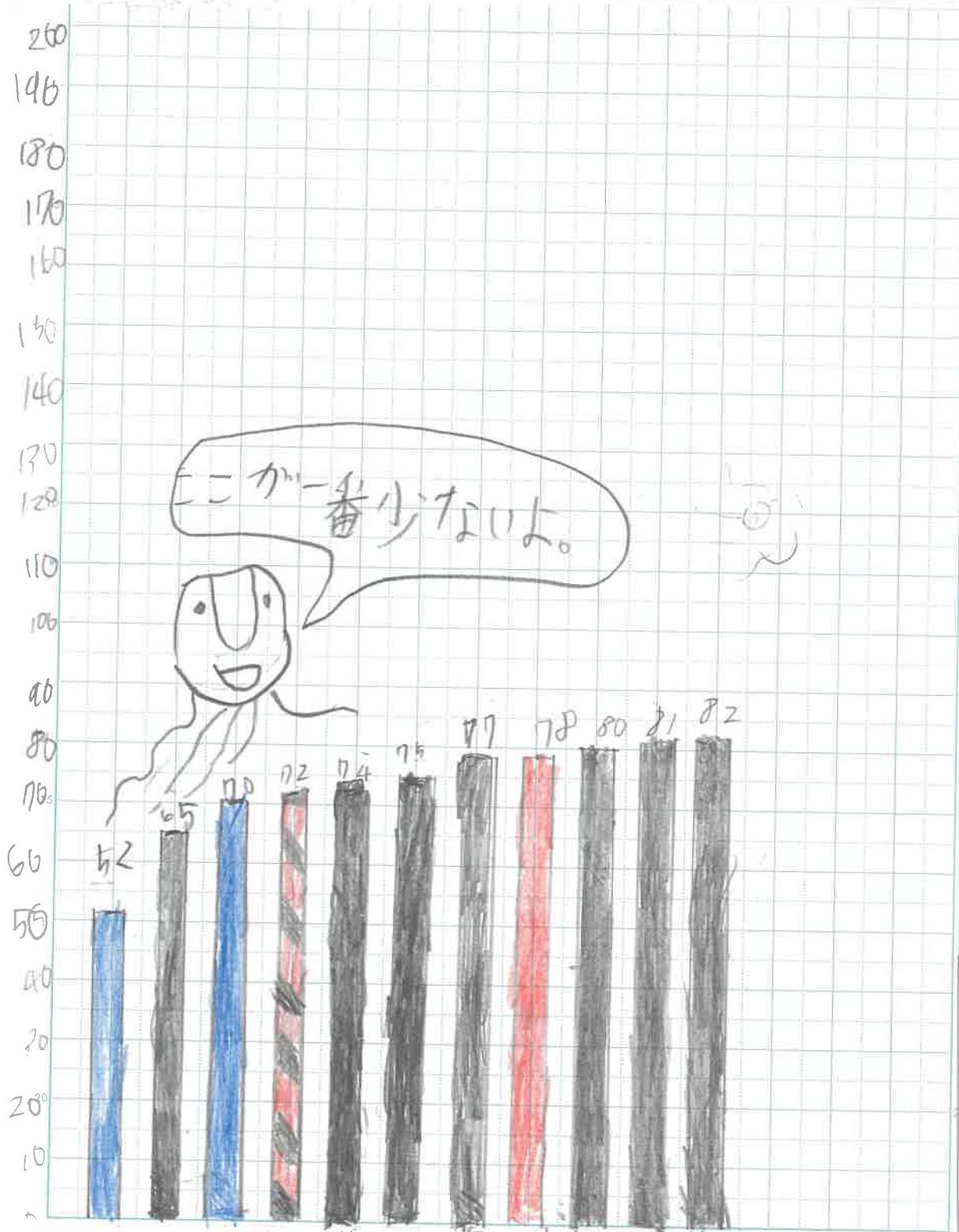
トマトのしゃうかく後 (9/3)

ノモの国の中 (8/7)

は、えい、う

# みやくはく数が少ない日

みやくはく数(回/日)



7/11  
 朝(7/11) ベンキョウ中 (8/11)  
 朝(7/11) スイミング中 (7/23)  
 夜(7/11) (7/23)  
 昼(7/23) (7/23)  
 金(7/23) (7/23)  
 スイミ (8/16) シングルの後 (7/23)  
 朝(8/16) 朝(8/16)  
 昼(8/16) 昼(8/16)  
 朝(8/16) 朝(8/16)  
 夜(8/16) 夜(8/16)

# 考さつ

みやくはく拳女が「多」かたで「きこ」のうち  
上位者に中ちつがうんとづにかんけいがありました

（アトのしゆうかくイヌ（132回分）ヤノモの国  
の大友・かん西方はくハナソニックパビリオン）の中

130回分も 体をうごかすので「うんとづ」に断（ハ）  
思（お）えまゝ。

「えれい」か「い」で「は」し「きゆうハイランド」の

せんりつめいきゆう（おぼけやしき）やFUJIYAMA（「

1996年とうじ「高さ・らくさ・はやさ」がせかい一

とし「ギネス」せかりきる（に「ん」で「い」）「え」た「ジェット」フスター

では、とてもおどろいて「あ」と「かん」いました。

花火大会でも、さいしょは、はしかにびりりまし  
た。

「あ」と「かん」いたり、おどろいた（し）たときは、  
みやくはく拳女が「多」くなる「と」考（お）えらまゝ

「あ」い、ろ「ま」が「り」（137回分）でもみやくはく拳  
女が「多」く「ら」っていたこと「あ」い、ろ「ま」みやくはく拳女を  
「あ」やすの「い」は「ない」かと「考（お）る」こと「あ」い、まゝ

みやくはく数々が少ないときは、ベキキようして、  
るとき(52回分、70回分)がランクインしました。  
また、朝・昼・夜の何かにいなきのみやくは  
数々が少ないことがおかりました。

「鬼ヶ威の刃のえりかかん(よう(116回分)や「赤毛  
のツン」のミュージカかんしよう(91回分)では、ドギキ  
ハフハフしてときも凜(りん)しかつたのですが、いすに  
すわって見ていたので、リラックサしていたのだと考え  
ます。

# みやくはくのへんか

みやくはくの回数文は、体の  
しょうたいによつてかあります。

ものすごくドキドキしている時と  
おちついていゝる時が、おちつくとおもひます。

楽しい時はドキドキが、おちついて、  
おちついていゝ時は、ゆるりたつと思ひます。

はくどうは、生きていゝる間おちつくと  
おちついていゝる間も、たゞみやくはくは、とま  
ないと考えらるゝ。

みやくはくは、いゝつう十分間の回数文を  
見ます。

- ・大人 60 ~ 80回/分
- ・小学生 80 ~ 90回/分
- ・赤ちゃん 120 ~ 140回/分



# みやくはく数かえられる!?

毎日みやくはく数ををはかってみて  
あからたことの一つは、みやくはく数をぼくの  
コントロールすることかできないうこと  
です。

たとえば、8月3日に「花火を見  
て、さいよは、大きな音やひびきにおとろ  
て146回/分とみやくはく数が少なくなった  
か、たゞたゞ回数ばかりはへっていきました。

花火と音の音が、クライマックスになって  
きか、たときぼくはとこころんしてさげんで  
いた。

けれども、ファイナルでぼくのみやくはくは  
96回/分から94回/分へとさがっていった。

みやくはく数がいえると思、てさげんで  
こうかは、なかった。

ぼくが、思、てみやくはく数をへらした  
りやしたることには、ま、ずかしい。

バズうは、自分のいしでは

うこ"かせない!

ハズうは、ハ<sup>ヤケ</sup>カ<sup>カ</sup>というときひつな

筋肉でできしています。

ハズうは、脳からのめりれいがかなくとも、きん  
正しくうご"くことか"できま"す。このた"きを全"めたし  
ているのは、右心ぼうにある「洞ぼうけつ」とよばれる  
が"んです。

洞ぼうけつは、「自"つしんけし」のえりま"をう  
ながら、バズうをきん"正しくうご"かすために「電"信  
号」をつ"てりま"す。

● 洞ぼうけつ ... 電"信号



バズうは、ねてり"る間  
もうご"さつ"け"ているね。



みやくはくは、ねて  
り"る間"どう"ら"ている  
た"う"か?

# 自分でうごく筋肉

## 筋肉のしるい<sup>(6)</sup>

○ 骨格筋<sup>骨格筋</sup>  
(ぎよく筋) → 自分のしるいでうごかせる。

ほ者についていて、体をうごかす筋肉

● 心臓筋<sup>心臓筋</sup>  
(しんざう筋) → 自分のしるいはかきつけなうごいていて  
ハズレの筋肉<sup>ハズレの筋肉</sup>  
わたんたらさい生でまな!!

● 内臓筋 (ないぞう筋) ●

(ないぞう筋) → 自分<sup>自分</sup>のしるいはかきつけ、  
わたんてさい生でまなうごいてる。

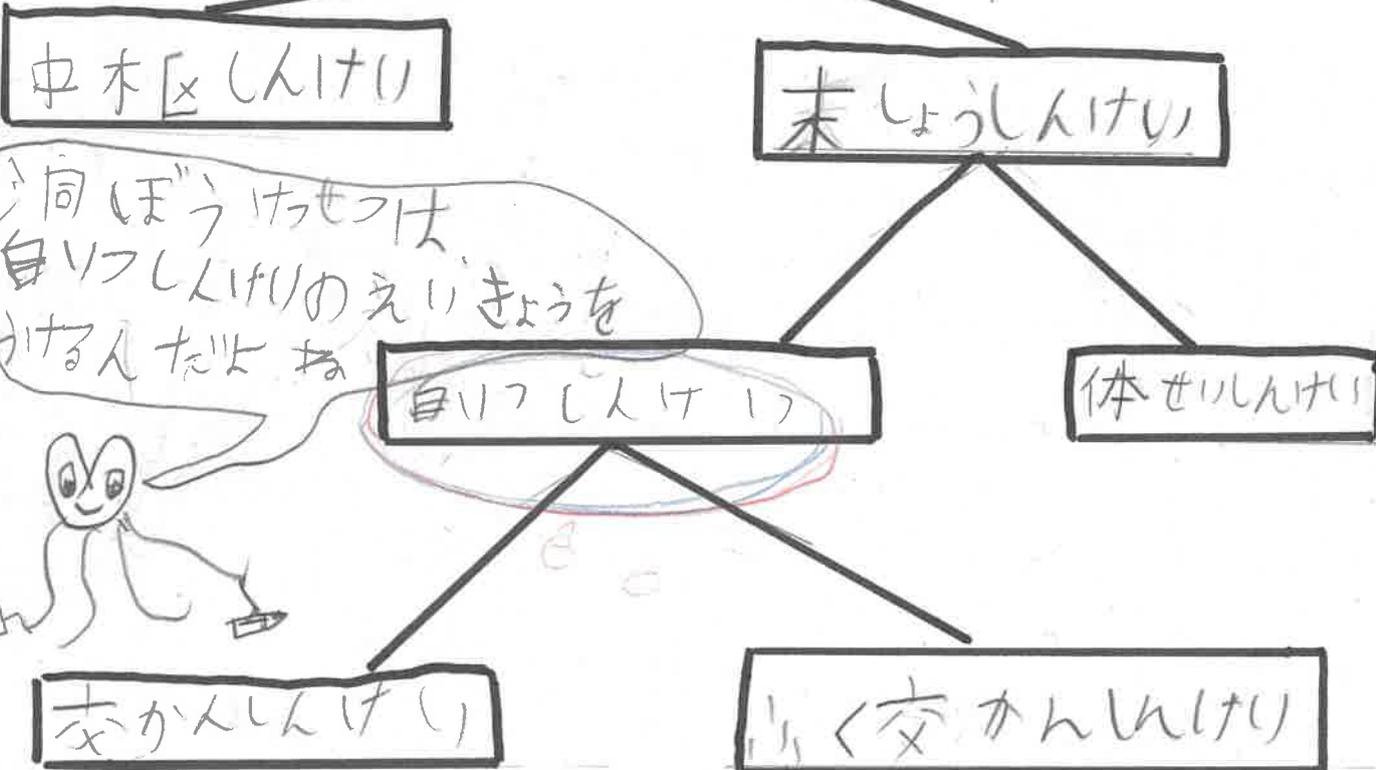
# バズ"うのはくどうに

## えりきょうするものとは？

バズ"うのリズムは、  
コロコロがあるところから  
みまはくするらしいから  
わかるよ。ね。



## しんけり → 脳と体をつなぐ"キカ" <sup>4</sup>



# 自リッしんけり

自リッしんけりには、交かんしんけりと  
 かく交かんしんけりがあります。

交かんしんけりはせきずりから、かく交かん  
 しんけりは中脳やえんずり、せきずりから出  
 ているしんけりで、どちらも脳のしんけりにコント  
 ロルされています。

## 交かんしんけり

体がカチンカチンするのは、  
 こっくりかたまり、おどろいたり  
 こうかくんしたときのしん  
 けりです。

ハズレうか、ドキドキするの  
 交かんしんけりのはたらきか  
 げんりんです。



ハズレうか、  
 こっくりかたまり、  
 かく交かんしんけり

## かく交かんしんけり

休えくしたリリッ  
 したりするときにはたらくし  
 んけりです。  
 リリッスしているときにハ  
 ズレうかのはたらきかおどろか  
 げんりんのは、かく交かんしんけりのはた  
 らきです。



ハズレうか、  
 こっくりかたまり、  
 かく交かんしんけり





# みかくはくしとべんきょう

みかくはくは、しずかにしている時は、  
大体60〜80回/分くらいだといわれています。  
時が経たず、  
"ミカク"

おちついてべんきょうしている時は、よく交かんしんけいのはたらいています。  
べんきょうしている時に悪化してしまえば、  
まほしくはよくあります。

リラックスしていると、  
また、  
リラックスしているとき、  
よく交かんしんけいのはたらいています。  
これは、



# まとめ

1. 夏休みほくのみやくはく数を一番多くしたのは、8/13(日)にホビーバドミントンをした後の172回分でした。また、一番少なかったのは、7/14(土)バスケの後の52回分でした。
2. うんどうをしているときやごあいとかんじたときには、交かんしんけいがかはたらいてみやくはく数は多くなることわかりました。
3. バスケ中やしずかにしているときは、よく交かんしんけいがかはたらいてみやくはく数は少なくなることわかりました。
4. ノールスオキシメーターをつかおじて、自分の手でみやくはくをはかると、そのときとは違ってはしどうのリズムやはやさのへんかがよくわかりました。また、はしどうのつよさにまぢがいかがあることわかりました。
5. みやくはく数は、体のじょうたいによってかわりますが、自分のスピードをコントロールすることは、必ずかしいことわかりました。

# 今後のかた

ジュットコースターにのっているときや水中などで使、みやくはくすていカ"ま"が"か"からた"が"お"たいへんなときは、みやくはく数をはかるようがなく、ハルオキシメーターの使用が"み"とめら"て"いないから"お"

ず"と"す"て"い"の"つ"づ"け"ら"え"た"な"ら"は"も"と"み"やく"は"く"数"が"多"い"し"ゆ"ん"か"ん"も"あ"た"か"も"し"え"ない"と"思"ひ"ま"す。

子"ど"も"用"で"と"こ"で"も"み"やく"は"く"数"が"少"な"い"と"思"ひ"ま"す。され"づ"づ"け"て"き"ろ"く"さ"え"づ"づ"け"る"よ"う"な"き"か"い"が"あ"れば"た"め"に"み"たい"と"思"ひ"ま"す。

ま"た"、今"回"は、着"て"い"る"月"の"み"やく"は"く"数"を"は"か"っ"て"い"ない"の"で"、着"て"い"る"月"の"み"やく"は"く"数"を"し"ら"べ"て"み"たい"で"お"

さ"ら"に、ほ"く"の"み"やく"は"く"数"と"ほ"く"い"か"し"の"人"の"み"やく"は"く"数"を"し"ら"べ"て"み"たい"で"お"

## 参考文献 引用文献

### 1) 人の体のつくりとはたらき大研究 3

血液の流れとはたらき

2022年11月30日第1刷発行

監修 奈良信雄

発行者 小松崎敬子

発行所 株式会社岩崎書店

### 2) ミクロワールド人体大図鑑

呼吸器と心臓

体に酸素と栄養を運ぶしくみ

2019年2月27日第1刷発行

図書印刷株式会社

発行所 株式会社小峰書店

発行者 小峰広一郎

監修者 宮澤七郎 島田達生

### 3) 看護学生必修シリーズ

バイタルサインの見方・読み方

2005年1月10日

第1版第1刷発行

監修 日野原 重明

編集 岡田 定

発行者 高橋修一

発行所 株式会社 照林社

印刷所 大日本印刷株式会社

### 4) 脳のひみつ

しくみ、はたらきがよくわかる!

2016年11月7日 第1版第1刷発行

監修者 川島隆太

発行者 山崎至

発行所 株式会社 PHP 研究所

印刷所 共同印刷株式会社

製本所 東京美術紙工協業組合

5) ミクロワールド人体大図鑑  
ホルモンと免疫  
体をととのえて守るしくみ  
2019年3月22日 第1刷発行  
監修者 宮澤七郎 島田達生  
発行者 小峰広一郎  
発行所 株式会社小峰書店  
印刷・製本 図書印刷株式会社

6) 人の体のつくりとはたらき大研究  
体を動かすしくみ4  
2022年12月31日 第1刷発行  
監修 奈良信雄  
発行者 小松崎敬子  
発行所 株式会社岩崎書店  
印刷所 株式会社光陽メディア  
製本所 株式会社若林製本工場

7) マルチアングル人体図鑑 心臓と血液  
2018年2月10日 第1刷発行  
監修/高沢謙二  
絵/松島浩一郎  
文/川島晶子 (ダグハウス)  
編集協力/岩原順子  
アートディレクション/石倉昌街  
デザイン/隈部 近藤奈々子 (イシクラ事務所)  
発行所/株式会社ほるぷ出版  
発行者/中村宏平

印刷/共同印刷株式会社  
製本/株式会社ハッコー製本

8) 何を食べてる? どうやって刺す?  
クラゲ大図鑑 ふしぎな生態にせまる!  
2010年7月2日  
第1版第1刷発行  
監修者 並河洋  
発行者 安藤卓  
発行所 株式会社PHP研究所  
印刷所・製本所 凸版印刷株式会社

9) 富士急ハイランドについて | 富士急ハイランド  
<https://www.fujiq.jp/about/index.html>  
2025/08/15