

Borgスケール



The diagram shows two vertical cylinders. The top one is blue and labeled '適度' (moderate), with a blue double-headed arrow indicating a range from level 11 to 13. The bottom one is red and labeled '負担' (burden), with a red double-headed arrow indicating a range from level 14 to 20. A blue horizontal line is drawn across the table at level 11, and a red horizontal line is drawn at level 14.

6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

主観的運動強度のことをBorg（ボルグ）スケールと言います。

運動を行う本人がどの程度の疲労度、「きつさ」を感じているかを測定する指標です。

ボルグスケールでは、「非常に楽である」から「非常にきつい」までの自覚症状を6～20の数値で表されています。

ボルグスケールでの11.「楽である」から13.「ややきつい」程度での運動が生活習慣病の予防などの効果が得られて安全に行える運動強度とされています。

ボルグスケールでの「きつい～かなりきつい」と感じる強度の運動は、生活習慣病患者等では避けた方が良いとされています。