

わたしの

# みゃくはく大調査

ドキ  
ドキ!

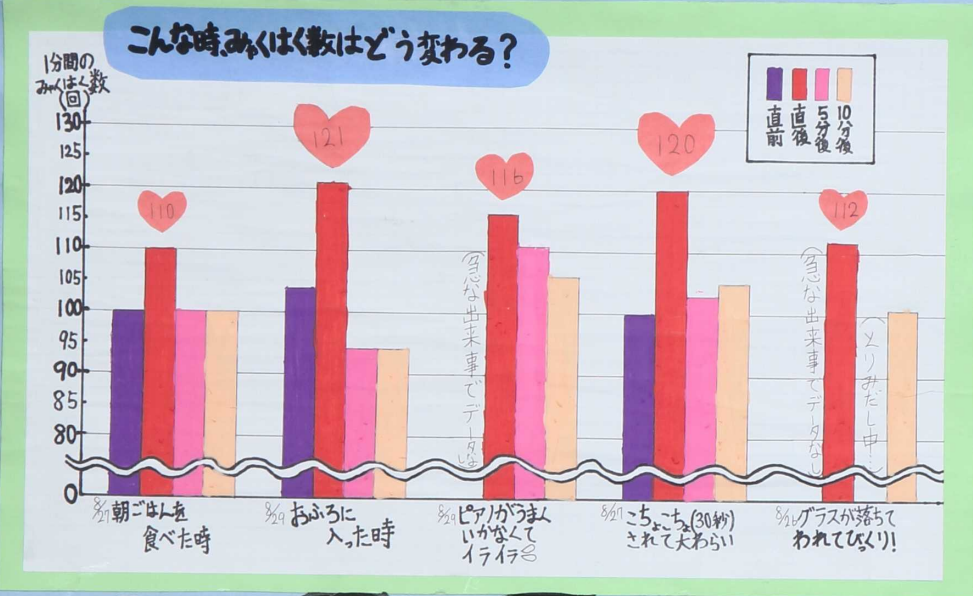
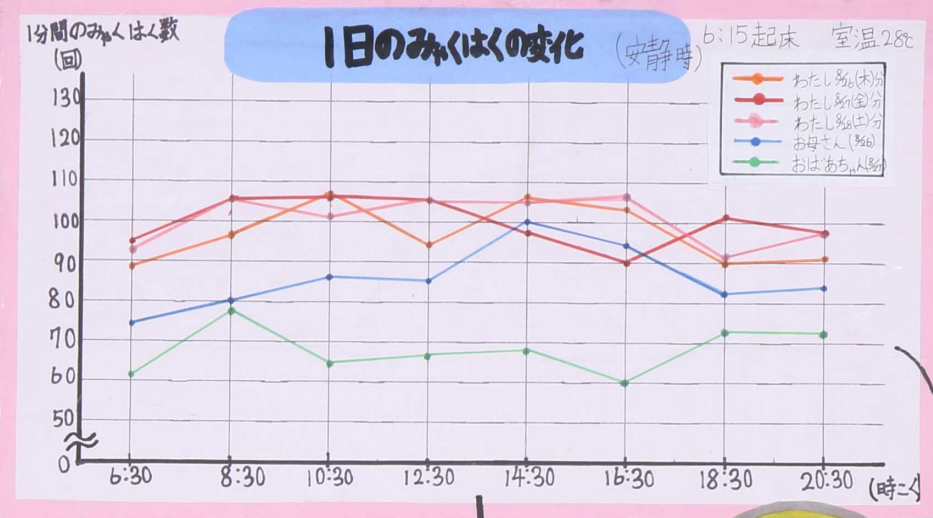
調べた日

2021年 8月

26.27.28.29日

## きっかけ

毎日の生活では運動したり、大わらいたり...  
様々な場面がたくさんあります。そう、た時、い  
たいどれくらい心ぞうはときどきしている  
のだろうと、きもんに思い、今回調べてみました。  
「ときどき」の回数は、自分ではかりやすくするために  
「心ぞうが動く回数=みゃくはく数」と  
考えて、手首ではかりました。



ねている時は?   
 8/27 4:30...70回/分  
 8/28 0:30...75回/分  
 8/29 1:30...70回/分  
 でした。

- ねている時は、ずぶんみゃくはく数が少なくなる。朝起きてすぐはひんめだ。
  - 年れいが喜くなると、みゃくはく数は少なくなる。聞いたけれど、その通りだ。
  - わたしのみゃくはくは、通じょうは100前後だ。
- 50m走の後はみゃくはく数は20回くらいあがる。  
 50m走の後のみゃくはくは、5分後には元にもどる。  
 3分間走の後は、30~40回くらいあがる。  
 3分間走の後のみゃくはくは、10分では元にもどらな! それいよかがる。



## まとめ

今回調べたことで、人や場面によってみゃくはく数がちがうことが分かり、おもしろかったです。いろいろな場面でみゃくはくが上がるのは予想していたけれど、思っていたよりも上がっていて、びっくりしました。特に3分間走の上がり方はすごかったです。いつでもどこでもすぐにできるので、いろいろ調べて、自分のことをこれからもよく知りたいです。

