

## 「3メッツ」以上の運動

(身体活動量の目標の計算に含むもの)

メッツ	活動内容
3.0	自転車エルゴメーター:50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、バレーボール20分
3.5	体操(家で。軽・中等度)、ゴルフ(カートを使って。待ち時間を除く。
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び(石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)
5.5	自転車エルゴメーター:100ワット、軽い活動
6.0	ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)、バスケットボール、スイミング:ゆっくりしたストローク
6.5	エアロビクス
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳:背泳、スケート、スキー
7.5	山を登る:約1~2kgの荷物を背負って
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング:134m/分、水泳:クロール、ゆっくり(約45m/分)、軽度~中強度
10.0	ランニング:161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳:平泳ぎ
11.0	水泳:バタフライ、水泳:クロール、速い(約70m/分)、活発な活動
15.0	ランニング:階段を上がる