










運動の強度(メッツ)一覧表

強度 (メッツ)		生活活動の例	運動の例
1		座って安静	
2		料理・洗濯	ストレッチ(2. 3)
3		ふつう歩行 楽に自転車に乗る(3. 5)	ボーリング・社交ダンス ゴルフ(3. 5) 軽い筋トレ(3. 5)
4		速歩 階段をゆっくり上がる 耕作(4. 5)	卓球 ラジオ体操第1 水中歩行(4. 5) ラジオ体操第2(4. 5)
5		かなり速歩 子どもや動物と活発に遊ぶ	野球・バレエ アクアビクス(5. 3)
6	 		ゆっくりしたジョギング ウエイトトレーニング 水泳(のんびり泳ぐ) 山を登る(6. 5)
7			ジョギング・サッカー スキー・テニス・エアロビクス
8		重い荷物の運搬	サイクリング・ランニング 水泳(クロール)