

【健チャレウォーク】スポーツの歩数換算について

健チャレウォークは、**身体活動を増やしてほしい**という思いからスタートしています。そのため、歩くだけでなく、スポーツをされている方も、その活動を健チャレウォークに反映できるようにスポーツの歩数換算方法についてご紹介します。

…………メッツ(Mets)を活用した歩数換算方法…………

ウォーキングのメッツと歩数を基準に
実施しているスポーツのメッツを下表
から選択し、換算歩数を算出します

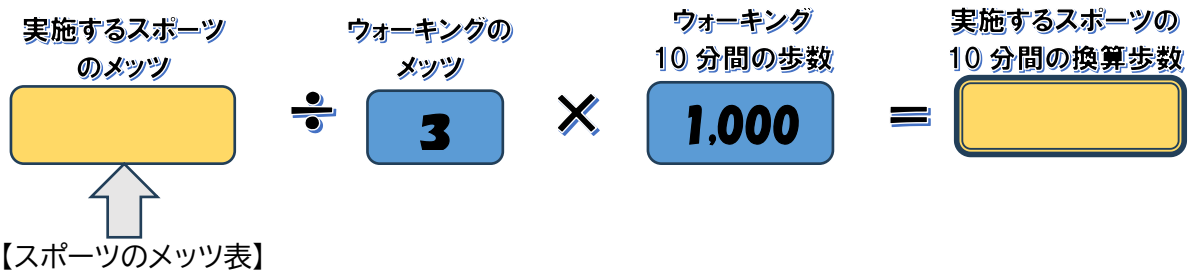
ウォーキング＝3メッツ

10分実施＝1,000 歩

メッツ(Mets)とは…

身体活動の強度を示す単位です。具体的には、安静時のエネルギー消費量を1として、他の活動時にどれだけエネルギーを消費するかを示します。例えば、ウォーキング(散歩)は3メッツで、これは安静時の3倍のエネルギーを消費することを意味します。メッツは運動の強度を比較する際に非常に便利な指標です。

◆実施するスポーツの10 分間の換算歩数の算出方法



メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス（ワルツ、サンバ、タンゴ）、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター（30～50 ワット）、体操（家で、軽・中等度）、ゴルフ（手引きカートを使って）
3.8	ほどほどの強度で行う筋トレ（腕立て伏せ・腹筋運動）
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩（平地、やや速めに＝93m/分）、ゴルフ（クラブを担いで運ぶ）
4.5	テニス（ダブルス）、水中歩行（中等度）、ラジオ体操第2
4.8	水泳（ゆっくりとした背泳）
5.0	かなり速歩（平地、速く＝107m/分）、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ（モダン、ジャズ）、筋トレ（スクワット）
5.3	水泳（ゆっくりとした平泳ぎ）、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、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）、バスケットボール、水泳（のんびり泳ぐ）
6.5	山を登る（0～4.1kgの荷物を持って）
6.8	自転車エルゴメーター（90～100 ワット）
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール
7.3	エアロビクス、テニス（シングルス）、山を登る（約4.5～9.0kgの荷物を持って）
8.0	サイクリング（約20km/時）、激しい強度で行う筋トレ（腕立て伏せ・腹筋運動）
8.3	ランニング（134m/分）、水泳（クロール、ふつうの速さ、46m/分未満）、ラグビー
9.0	ランニング（139m/分）
9.8	ランニング（161m/分）
10.0	水泳（クロール、速い、69m/分）
10.3	武道・武術（柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー）
11.0	ランニング（188m/分）、自転車エルゴメーター（161～200 ワット）

実施しているスポーツがメッツ表にない場合は、強度に近いものをお選びください。

スポーツの歩数換算方法は、さまざまあるので、ご自身で調べたもので運用していただいても問題ありません。

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操、楽な強度で行う筋トレ（腹筋運動）