

Let's METs ゲッツ!

※2025年より新種目



ながのスポーツスタジアム新種目/ 

Let's METs ゲッツ!

で 生活の中にある運動 を見える化!!

参加校募集

実施方法 長野県版METsカードをダウンロードし、参加者一人一人の5日間の運動量を計算。参加者の総運動量÷人数=平均運動量(エクササイズ)を記録として申請。

手順

- ①URLまたは二次元コードをからMETsカードをダウンロード
- ②「コピー作成」をクリックし、スプレッドシートを開く
※Googleにログインする必要があります。
- ③コピーしたMETsカードを児童生徒の端末に配布する
- ④5日間運動量を入力する(プルダウンから簡単に入力)
- ⑤参加者の総運動量の合計÷人数=平均運動量(記録)を算出
- ⑥ホームページ(ながの電子申請サービス)から記録を申請する

METsカードのダウンロード

- METsカードはスプレッドシートになっています。
- クラスルーム等で配付をお願いします。
- ダウンロードはURLまたは二次元コードから



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Y4E-KMyCv90bnQVTrchrxvi4dIFL-8mHMirvGVWx00/copy>

URLはCtrl+左クリックで

METsは身体活動の強度のこと!!!
そうきんがけも運動になるよ!!! 

保健等の授業でもMETsカードをぜひ活用してみてください!

申請はこちらから!ながのスポーツスタジアムホームページへ/

長野県教育委員会
保健厚生課
学校体育係

TEL 026-235-7448
Email sports-gakko@pref.nagano.lg.jp



身体活動の強さと量を表す単位

身体活動の強さについては「メッツ (METs)」

身体活動の量については「メッツ・時」を「エクササイズ (Ex)」

メッツ (METs) = 強さの単位

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。
座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当。

エクササイズ (Ex) = メッツ・時 = 量の単位

身体活動の量を表す単位。
身体活動の強度 (メッツ) に身体活動の実施時間 (時) をかけたもの。
より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

(例)

3メッツの身体活動を1時間行った場合: $3\text{メッツ} \times 1\text{時間} = 3\text{エクササイズ (メッツ・時)}$

6メッツの身体活動を30分行った場合: $6\text{メッツ} \times 1/2\text{時間} = 3\text{エクササイズ (メッツ・時)}$

主な身体活動のメッツ (METs) 表

(※スポーツ庁Web広報マガジン等より)

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ、フロア拭き(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段を上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子ども活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	スコップで雪かきをする(6.0)
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上がる(8.8)
なわとび(12.3)	12	

(例)
 自転車を15分乗った場合
 $4 \times 1/4 = 1 \text{ Ex}$

 フロア拭きを20分行った場合
 $3.3 \times 1/3 = 1.1 \text{ Ex}$



長野県版 主な身体活動のメッツ (METs) 表

学校でもできる活動	METs	生活でできる活動
	2	皿洗い、料理
歩く、ヨガ・ストレッチ、 ほうき、つくえ運び、風呂掃除、草むしり	3	ボウリング、犬の散歩、 掃除機をかける、立ってギターを弾く
早歩き、遊具遊び、ラジオ体操、 フリスビーで遊ぶ、床みがき、ぞうきんがけ、 階段をのぼる、易しい運動	4	自転車をこぐ 動物と活発に遊ぶ
超早歩き、かけっこ、体操	5	バレエ、社交ダンス、筋力トレーニング
おにごっこ、ダンス、ジョギング、ボール運動 (バレーボール、卓球、野球、バドミントン) やや強い運動、階段ののぼりおり	6	ヒップホップダンス
	7	エアロビクス、テニス、スケート、山登り
マラソン、なわとび、バスケットボール、ラグビー、ハンドボール 水泳、武道、強い運動	8	

長野県では平日 25EX を目指していきたい

『Let's METs ゲッツ!』の実施方法

参加学級（または学校）の1日の平均運動量を競う
（他校と競う、自分たちの過去の記録と競う）

（1）準備

・長野県版METsカードのダウンロード（1週間Ver.）

※2ページ【METsカードのダウンロード方法と使い方について】参照

※使用していただくMETsカードは1週間Ver. ですが、記録として使っていたのは、1日分のみです。

もし時間があれば、METsカードを使って何日間か継続して使用してください。

（2）方法と記録

・児童生徒一人一人が端末から長野県版METsカードに1日の運動量を入力する（プルダウンから簡単に入力することが可能）。

・1日の運動量の集計が終わったところで、参加者の平均値（小数となった場合は、小数第2位を切り捨て、小数第1位までとする）を算出する。

・参加人数は、総運動量の調査を行った人数とする。

『Let's METs ゲッツ!』で先生方をお願いしたいこと

- (1) URLまたは2次元コードを読み込む(METsカードのダウンロード)。
- (2) 「コピー作成」をクリック。
- (3) コピーしたMETsカードを見童生徒の端末に配付。
※次頁【METsカードのダウンロード方法と使い方について】参照。
- (4) 参加者の総運動量の合計し、**参加者の総運動量÷参加人数=平均運動量(エクササイズ)**を算出。
※ここで出た平均総運動量を〈記録〉とする。
- (5) 県ホームページ(ながの電子申請サービス)から記録を申請。

<https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/userLoginDispNon?tempSeq=57898&accessFrom=>

METsカードのダウンロード方法について

～ ダウンロード方法 ～

(1) URLまたは2次元コードを読み込む(METsカードのダウンロード)。

〈URL〉

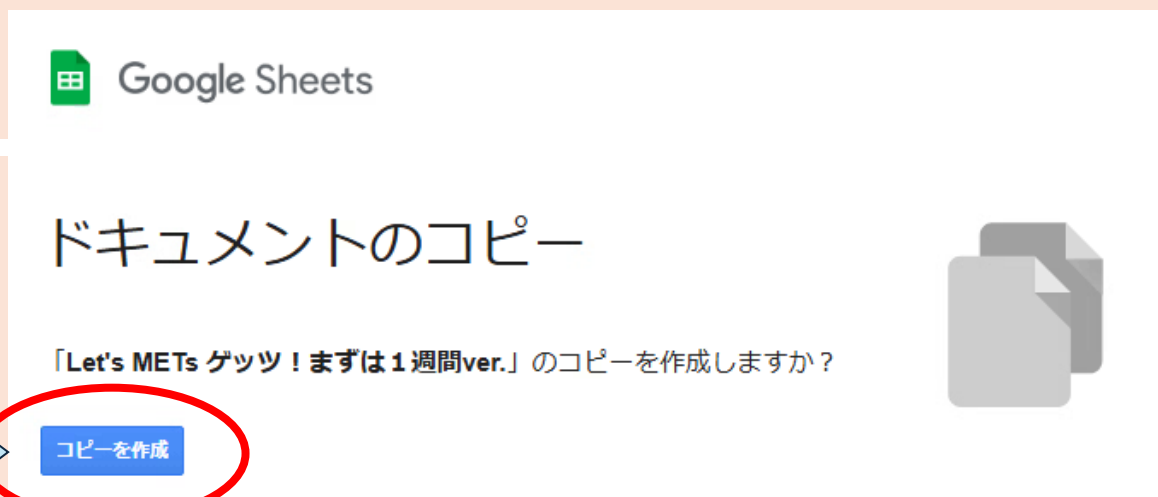
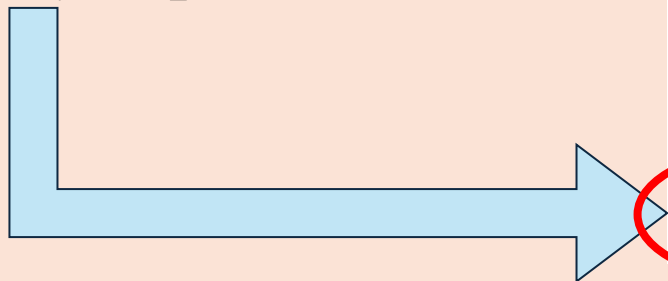
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Y4E-KMyCv90bnQVTrcHraxvI4dIFL-BmHMirvGVWx00/copy>

👉 Ctrlを押しながらクリックしてください。

〈2次元コード〉



(2) 「コピー作成」をクリックする。



METsカードの使い方について

①日付を入力

取り組む日を1日間決めます。

②<身体活動>と<時間>を選択

登校、朝の活動、休み時間、そうじ、下校、帰宅後の項目について、身体活動と行った時間をプルダウンから選択します。

※身体活動を選択すると自動的にMETsが出ます。さらに、時間を入れると運動量が出ます。

※体育の時間は含みません。

③その他について

項目にない活動をした場合は、<身体活動><METs><時間>を直接入力してください。

※METsの数値は、シートの右側にあるMETs表を参考にしてください。

④一人一人の総運動量をチェック

1日の総運動量をチェックし、日常の運動量を見つめ直しましょう。

⑤参加者全員の総運動量をたして、参加人数で割り、平均総運動量(記録)を出しましょう。

※お手数ですが、全員分の総運動量(EX)を加算していただき、平均値(小数となった場合は、小数第2位を切り捨て、小数第1位までとします)を算出してください。

年 組 名前		注意: 黄色いセルには何も入力しないでください																												
日		登校		朝の活動				休み時間				掃除				下校				帰宅後				③ その他				④ 一日の総運動量		コメント
		身体活動	METs	時間(分)	身体活動	METs	時間(分)	身体活動	METs	時間(分)	身体活動	METs	時間(分)	身体活動	METs	時間(分)	身体活動	METs	時間(分)	身体活動	METs	時間(分)	身体活動	METs	時間(分)	エクササイズ (EX)	コメント			
4月14日(月)	なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		0	もう少し体を動かさるといいね!				
4月15日(火)	なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		0	もう少し体を動かさるといいね!				
4月16日(水)	なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		0	もう少し体を動かさるといいね!				
4月17日(木)	なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		0	もう少し体を動かさるといいね!				
4月18日(金)	なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		なし	0		0	もう少し体を動かさるといいね!				
																								0	がんばっているね! 少しずつ運動時間を増やしていこう!					

【感想】 ※ 5日間「Let's METs ゲッツ!」に取り組んでみた感想を書きましょう。

(記入欄)

5日間の
総運動量

