

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。

**METは身体活動の強度のこと！！**  
そうきんがけも運動になるよ！！



#### 手順

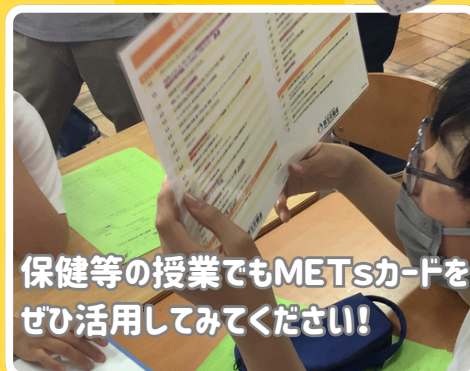
- ①URLまたは2次元コードをからMETsカードをダウンロード
- ②「コピー作成」をクリックし、スプレッドシートを開く  
※Googleにログインする必要があります。
- ③コピーしたMETsカードを児童生徒の端末に配布する
- ④5日間運動量を入力する(プルダウンから簡単に入力)
- ⑤参加者の総運動量の合計÷人数=平均運動量(記録)を算出
- ⑥ホームページ(ながの電子申請サービス)から記録を申請する

#### 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布をお願いします。
- ダウンロードはURLまたは2次元コードから



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Y4E-KMyCv90bnQVTrcHraxv14dFL-BmHMirvGVWx00/copy>



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！

← URLはCtrl+左クリックで

＼ 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](mailto:sports-gakko@pref.nagano.lg.jp)

