

# Let's METs ゲッツ!

※2025年より新種目



実施日を5日間から1日へ変更!

**再掲**

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1日の運動量を計算。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
- ④1日の運動量を入力する(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の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2次元コードから



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Y4E-KMjCV40bnQVTrcHrnxvJ4dJFL-BitH1rvGwXk00/copy>

METsは身体活動の強度のこと!!  
ぞ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!!



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



## 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〉

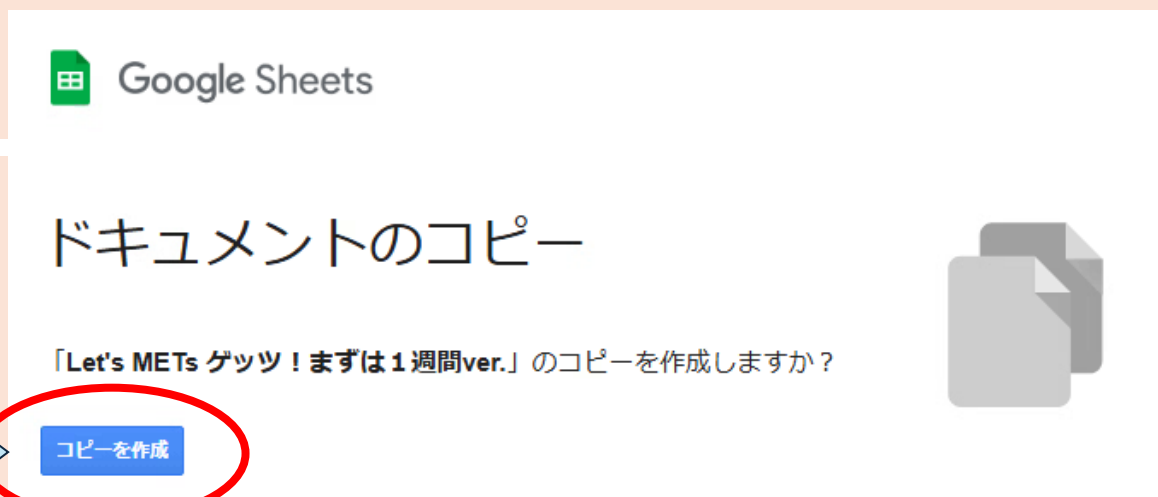
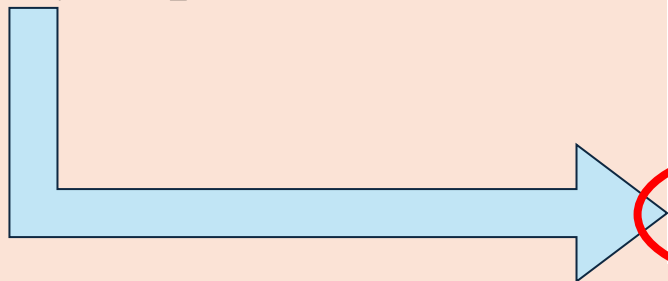
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Y4E-KMyCv90bnQVTrcHraxvI4dIFL-BmHMirvGVWx00/copy>

👉 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				その他		一日の総運動量	コメント
日	②	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	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	0	もう少し体を動かさるといいね!
4月15日(火)	なし	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	0	もう少し体を動かさるといいね!
4月16日(水)	なし	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	0	もう少し体を動かさるといいね!
4月17日(木)	なし	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	0	もう少し体を動かさるといいね!
4月18日(金)	なし	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	0	なし	0	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

