

ながのスポーツスタジアム 新種目

『Let's METs ゲッツ！』 実施要項

【METsの意味と新種目のねらい】

METsとは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位のことをいいます。

スポーツ庁のホームページに掲載されているMETs表を見ると、お風呂掃除とウォーキングは身体活動の強度が同じということになります。

このようにMETsを利用して、運動量を数値化することで、日常の中にある運動を見える化し、運動が苦手な子や、運動時間が少ない子も、生活の中に運動があることの価値を感じながら、自分なりの運動とのかかわり方を見つけ、心も体も充実した生活を営んでいけることを願ってつくった新種目です。

種目の手引き

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だくのは、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みてください。

(2) 方法

- ・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、参加者全員分の1日の総運動量（EX）を足し、総運動量の合計を参加者人数で割り、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。

(3) 記録と参加人数

- ・一人一人の総運動量の参加者分の合計 ÷ 参加者人数 = 平均運動量（EX） を記録とする。

※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。

- ・参加人数は、総運動量の調査を行った人数とする。

〈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」をクリックする。

(3) コピーしたMETsカードを児童生徒の端末に配付する。

※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

(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） を算出する。

※ここで出た平均総運動量を〈記録〉とする

(5) 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

ダウンロード方法

<URL>

すみません。ダウンロードに
少し時間がかかります。



〈2次元コード〉

(2)「コピー作成」をクリックする



ドキュメントのコピー

「Let's ME! ゲッツ! まずは1週間ver.」のコピーを作成しますか?

コピーを作成

使い方

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。

参加者の1日分の総運動量を足す

①

②

③

④

年 組 名 前

Let's METs ゲッツ!! ~日常にある運動を楽しみ、心も体も健康に!!~

⑤

月 日	身体活動 METs 時間 (分)	朝の活動 METs 時間 (分)	身体活動 METs 時間 (分)	休みの時間 METs 時間 (分)	掃除 METs 時間 (分)	身体活動 METs 時間 (分)	下校 METs 時間 (分)	帰宅後 METs 時間 (分)	その他 METs 時間 (分)	④ 一日の総運動量 エクササイズ	コメント
4月14日(月)	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	もう少し体を動かさないといいね!
4月15日(火)	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	もう少し体を動かさないといいね!
4月16日(水)	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	もう少し体を動かさないといいね!
4月17日(木)	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	もう少し体を動かさないといいね!
4月18日(金)	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	なし	0	もう少し体を動かさないといいね!
次の1週間はどうやってMETsゲッツしようかな!?										5日間の 総運動量	がんばっているね! 少しずつ運動時間を増やしていこう!