

再掲

実施日を5日間から1日へ変更！



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

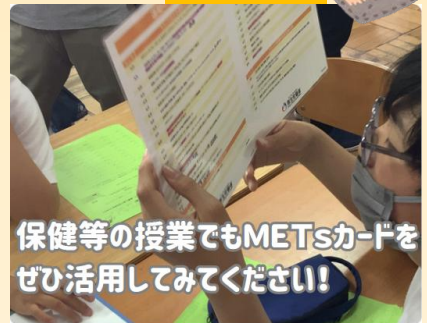
METsのMETsカードのダウンロード

- 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-KMvCv90bnQVTrchRaxvI4dIFL-BmHMi-rvGVWx00/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

長野県教育委員会
保健厚生課
学校体育係

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

TEL 026-235-7448

Email sports-gakko@pref.nagano.lg.jp

