

# 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。

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(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(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) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

※【参考】厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」

# METs

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

人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」という

身体活動	<b>運動</b>	体力や健康増進、楽しみなど意図をもって行われる活動
	<b>生活活動</b>	日常生活を営む上で必要な活動

風呂掃除とウォーキングは同じ身体活動強度！！

**METsで日常の中にある運動を見える化**  
少しずつ運動の幅を広げていく

※【参考】スポーツ庁ホームページ

### 【実施の手引き】

参加学級(または学校)の5日間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)

#### 〈先生方をお願いしたいこと〉

- (1) URLまたは二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

〈児童生徒の取組(もちろん先生も一緒に参加していただけると児童生徒の意欲もアップします)〉

- (4) 5日間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できます)

#### 〈先生方をお願いしたいこと〉

- (5) 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
- (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方法と使い方について】

ダウンロード方法

(1) URLまたは二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>



〈二次元コード〉

(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 METs 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5日間決めます。

※続けて5日間取り組めない場合 (欠席など) は、次の週も含めて5日間になるようにします。

②〈身体活動〉と〈時間〉を選択

投稿、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、シート右側にあるMETs表を参考にしてください。

④5日間の総運動量をチェック

5日間の入力が終わったら、1週間の総運動量をチェックしましょう。

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。

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!!!~														③	
① 月 日	② 登校		朝の活動		休み時間		掃除		下校		帰宅後		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)	エクササイズ	Let's METs ゲッツ!!!	
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	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	なし	0	なし	0	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	なし	0	なし	0	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	なし	0	なし	0	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	なし	0	なし	0	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	④	