





























# メッツ・時 早見表

メッツ・時=運動の強度(メッツ)×運動時間

強い運動を長い時間実施した方がメッツ・時は大きくなる。

	強度 メッツ	1M・時	2M・時	3M・時	4M・時	5M・時	6M・時		強度 メッツ	1M・時	2M・時	3M・時	4M・時	5M・時	6M・時
 ウォーキング(標準)	3	20分	40分	60分	80分	100分	120分	 野球・ソフトボール	5	12分	24分	36分	48分	60分	72分
 ホクリング								 ダンス							
 バレーボール								 バドミントン	5.5	11分	22分	33分	44分	55分	66分
 太極拳・ピラティス								 バスケットボール							
 体操	 水泳														
 筋力トレーニング	3.5	18分	36分	54分	72分	90分	108分	 パワーリフティング	6	10分	20分	30分	40分	50分	60分
 ゴルフ								 サッカー							
 ゴルフ 18ホール	3.5	17M・時						 テニス	7	9分	18分	27分	36分	45分	54分
 ゴルフ ハーフ	3.5	8M・時						 スキー・スケート							
 卓球	4	15分	30分	45分	60分	75分	90分	 ジョギング	8	8分	16分	24分	32分	40分	48分
 柔軟体操								 登山							
 パワーヨガ								 サイクリング							
 ウォーキング(速歩)	4.5	13分	26分	39分	52分	65分	78分	 ランニング	10	6分	12分	18分	24分	30分	36分
 水中運動								 空手・柔道							