


















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	1 メッツ・時	2 メッツ・時	3 メッツ・時	4 メッツ・時	5 メッツ・時	6 メッツ・時		強度 メッツ	1 メッツ・時	2 メッツ・時	3 メッツ・時	4 メッツ・時	5 メッツ・時	6 メッツ・時						
 ボウリング	3.0	20分	40分	60分	80分	100分	120分	 バドミントン	5.5	11分	22分	33分	44分	55分	66分						
 バレーボール								6.0	10分	20分	30分	40分	50分	60分							
 太極拳・ピラティス																					
 体操	3.5	18分	36分	54分	72分	90分	108分	 パワーリフティング	7.0	9分	18分	27分	36分	45分	54分						
 筋力トレーニング								17メッツ・時								8メッツ・時					
 ゴルフ(カート使用)																					
 卓球	4.0	15分	30分	45分	60分	75分	90分	 スキー・スケート	8.0	8分	16分	24分	32分	40分	48分						
 柔軟体操								10.0								6分	12分	18分	24分	30分	36分
 パワーヨガ																					
 ウォーキング(速歩)	4.5	13分	26分	39分	52分	65分	78分	 サイクリング	5.0	12分	24分	36分	48分	60分	72分						
 水中運動								10.0								6分	12分	18分	24分	30分	36分
 野球・ソフトボール	10.0	6分	12分	18分	24分	30分	36分														
 ダンス								10.0	6分	12分	18分	24分	30分	36分							
	強度 メッツ	1 メッツ・時	2 メッツ・時	3 メッツ・時	4 メッツ・時	5 メッツ・時	6 メッツ・時									強度 メッツ	1 メッツ・時	2 メッツ・時	3 メッツ・時	4 メッツ・時	5 メッツ・時