

運動量「メッツ・時」の計算方法

【メッツ・時】… 「運動強度×時間」で計算する“運動量”の単位

⇒ 実施した運動の“運動強度”と実施時間から計算できる。

ある運動強度「aメッツ」の運動を1時間実施する場合に「aメッツ・時」となる。

【メッツ】… 「安静時を1としたときに、何倍のエネルギーを消費するか」を示す“運動強度”の単位

⇒ 各運動によって異なる。

たとえばウォーキング（速歩）は「4.5メッツ」、ランニングは「10メッツ」

※「メッツ・時早見表」を参照。早見表にない運動も、ネットで調べることができます

< 計算例 >



1) ウォーキング（速歩）を1時間半実施した場合

ウォーキング（速歩）の運動強度は早見表より「4.5メッツ」 ⇒ 1時間実施で4.5メッツ・時

$4.5 \times 1.5 \text{ 時間} = 6.8 \text{ メッツ・時}$

2) 通勤時に自転車で10分間移動した場合

サイクリングの運動強度は早見表より「8メッツ」 ⇒ 1時間（60分）実施で8メッツ・時

$8 \div 60 \text{ 分} \times 10 \text{ 分} = 1.3 \text{ メッツ・時}$