

## 10 分間運動エネルギー消費量

メッツ	運動の例	体重ごとのエネルギー消費量 (kcal)			
		50kg	60kg	70kg	80kg
2.3	ストレッチング 全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)	20.1	24.2	28.2	32.2
2.5	ヨガ、ビリヤード	21.9	26.3	30.6	35.0
2.8	座ってラジオ体操	24.5	29.4	34.3	39.2
3	ボウリング、バレーボール 社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ) ピラティス、太極拳	26.3	31.5	36.8	42.0
3.5	自転車エルゴメーター(30~50W) 自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度) 体操(家で、軽・中等度) ゴルフ(手引きカートを使用)、カヌー	30.6	36.8	42.9	49.0
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ、ダンス)	33.3	39.9	46.6	53.2
4	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1	35.0	42.0	49.0	56.0
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分) ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)	37.6	45.2	52.7	60.2
4.5	テニス(ダブルス*)、水中歩行(中等度) ラジオ体操第2	39.4	47.3	55.1	63.0
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳ぎ)、スキー、アクアビクス	42.0	50.4	58.8	67.2
5	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球 ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)	43.8	52.5	61.3	70.0
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス	46.4	55.7	64.9	74.2
5.5	バトミントン	48.1	57.8	67.4	77.0
6	ゆっくりとしたジョギング、バスケットボール ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング ボディビル)、水泳(のんびり泳ぐ)	52.5	63.0	73.5	84.0
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)	56.9	68.3	79.6	91.0
6.8	自転車エルゴメーター(90~100W)	59.5	71.4	83.3	95.2
7	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*	61.3	73.5	85.8	98.0
7.3	エアロビクス、テニス(シングル*) 山を登る(4.5~9kgの荷物を持って)	63.9	76.7	89.4	102.2
8	サイクリング(約20km/時)	70.0	84.0	98.0	112.0
8.3	ランニング(134m/分)、ラグビー* 水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)	72.6	87.2	101.7	116.2
9	ランニング(139m/分)	78.8	94.5	110.3	126.0
9.8	ランニング(161m/分)	85.8	102.9	120.1	137.2
10	水泳(クロール、速い、69m/分)	87.5	105.0	122.5	140.0
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、 テコンドー)	90.1	108.2	126.2	144.2
11	ランニング(188m/分) 自転車エルゴメーター(161~200ワット)	96.3	115.5	134.8	154.0

\*試合の場合

【出典】健康づくりのための身体活動基準 2013

