

# 運動一覽表

ご自身のお好みの運動を設定いただけます！下記の運動とマス数を参考にしてください。

※身体活動の量を表す単位で、「運動量の強さ (Mets) × 継続時間 (h) = エキササイズ」を算出したものを参考に、オリジナルな指標でコマ数の設定をしています。

毎日！  
少しずつ！

スポーツに  
挑戦！！

種目	活動時間：分		
	20	40	60
当センターのオンライン動画視聴 (教室・体操等)	1マス		
音楽を聴く	1マス		
読書	1マス		

種目	活動時間：分		
	20	40	60
ポッチャ	1マス	2マス	
アーチェリー	1マス	2マス	3マス
太極拳	1マス	2マス	3マス
卓球	1マス	2マス	3マス
体操	1マス	2マス	3マス
水中歩行	1マス	2マス	3マス
釣り	1マス	2マス	3マス
バレーボール	1マス	2マス	3マス
登山	2マス	3マス	
ダンス	2マス	3マス	
トランポリン	2マス	3マス	
バレエ	2マス	3マス	
テニス	2マス	3マス	
バドミントン	2マス	3マス	
ボルダリング	2マス	3マス	
野球・ソフトボール	2マス	3マス	
ランニング ゆっくり	2マス	3マス	
ウエイトトレーニング (マシン)	2マス	3マス	
エアロビクス	2マス	3マス	
ゴルフ	2マス	3マス	
サッカー	2マス	3マス	
シュノーケリング	2マス	3マス	
自転車(エアロバイク)	2マス	3マス	
水泳 (泳ぎ)	2マス	3マス	
スケートボード	2マス	3マス	
縄跳び	3マス		
ランニング 速い	3マス		
バスケットボール	3マス		
空手	3マス		
筋力トレーニング (腕立て伏せ・腹筋など)	3マス		

生活内の活動を  
記録してみましょう！

種目	活動時間：分		
	20	40	60
コンピューター等を使用した作業	1マス		2マス
部屋の片づけ	1マス		2マス
料理	1マス		2マス
買い物	1マス	2マス	
運転 (車など)	1マス	2マス	
皿洗い	1マス	2マス	
ペットの世話	1マス	2マス	
水やり	1マス	2マス	
散歩	1マス	2マス	3マス
家の掃除	1マス	2マス	3マス
庭の草ぬき	1マス	2マス	3マス
大工や修繕作業	1マス	2マス	3マス
通勤 (電車)	1マス	2マス	3マス
子供と遊ぶ	2マス	3マス	
公園遊び	2マス	3マス	
ガーデニング	2マス	3マス	
動物と遊ぶ	2マス	3マス	

お家で！  
趣味などを楽しみながら！

種目	活動時間：分		
	20	40	60
階段上り下り	1マス	2マス	
ビリヤード	1マス	2マス	
ダーツ	1マス	2マス	
軽トレーニング (座ってできる運動など)	1マス	2マス	3マス
美術・工作活動	1マス	2マス	3マス
家庭用ゲームでエクササイズ	1マス	2マス	3マス
ストレッチ又はヨガ	1マス	2マス	3マス

※手軽に取り組める内容を紹介しているため、運動強度の高い種目は実施時間に関わらず、上限3コマとさせていただきます。  
 ※個人の体力等に応じて運動強度は異なります。この表は種目設定の目安として活用ください。  
 ※各スポーツ種目は個人練習程度を運動強度に示しています。  
 ※体調・運動記録シートと重複している運動は、体調・運動記録シートのマス数を使ってください。

★上記の運動が、障害上実施が難しい場合は、ご自身の出来る方法に工夫して頂き、安全に配慮したうえで様々な運動を取り入れてみてください。