

歩数換算表

1分あたりの歩数 = 100歩 普通歩行の運動強度は3メッツ（100歩）のため、以下のとおり計算する。

★計算方法 **（メッツ数値÷3）×1分あたりの歩数 = 実歩数**

例) 20分の卓球の場合 4メッツ÷3メッツ = 1.3（少数第二位切り捨て）
1.3×2000歩（20分） = **2,600歩**

※メッツとは・・・身体活動の強さの単位【厚生労働省 健康づくりのための運動指針2006より抜粋】

メッツ	活動内容
3.0	とても軽い活動、ウェイトトレーニング（軽・中等度） ボーリング、フリスビー、バレーボール
3.5	体操（家で。軽・中等度） ゴルフ（カートを使用。待ち時間を除く。）
3.8	やや速歩（平地、やや速めに=94m/分）
4.0	速歩（平地、95～100m/分程度） 水中運動、水中で柔軟体操、卓球、
4.5	バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。）
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ
5.0	ソフトボールまたは野球かなり速歩（平地、速く=107m/分） ランニング：161m/分、柔道、空手、キックボクシング、テコンドー、 ラグビー、水泳：平泳ぎ
5.5	自転車エルゴメーター：100ワット、軽い活動 水泳：バタフライ、水泳：クロール、速い（約70m/分）、 活発な活動
6.0	ウェイトトレーニング（高強度）、ジョギングと歩行の組み合わせ （ジョギングは10分以下）、バスケットボール、 スイミング：ゆっくりしたストローク
6.5	エアロビクス
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳：背泳、スケート、スキー
7.5	山を登る：約1～2kgの荷物を背負って ランニング：階段を駆け上がる
8.0	サイクリング（約20km/時）、ランニング：134m/分、水泳：クロール、 ゆっくり（約45m/分）