

体づくり運動「METs」調査カード

年 組 名前

METs × 時間 (h) = エクササイズ (メッツ・時)

時間 (min) ÷ 60

図解中学体育23ページを参考に、自分や家族の1日の運動量を調べてみよう。

身体活動	メッツ	時間	エクササイズ
1日の合計運動量			

調べた運動量をもとに改善点を考えてみよう。