

METs換算表

METs	生活活動	身体運動
3	洗車／窓拭き（きつい）	ゴルフ（打ちっぱなし）
	子供の世話（立位）	ボーリング
	階段の昇り降り（軽度）	ウェイトリフティング（軽度）
	散歩／ペットの散歩	
4	通勤・通学の早歩き	速歩でのウォーキング
	子供と遊ぶ（ややきつい）	アクアビクス
	高齢者・身体障害者の介護	水中ウォーキング（軽度）
	自転車に乗る：ゆっくり	卓球
5	子供と遊ぶ（歩・走行／きつい）	エアロビックダンス（軽度）
6		軽いジョギング
6.5		エアロビックダンス
7		テニス／サッカー／スキー
8	荷物の運搬（重）	ランニング：8.0km／時
		スイミング（軽度のクロール）
		水中ジョギング
		腕立て伏せ／懸垂／腹筋運動