Sports Paradise

東松島市体育協会

スポパ通信

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み　東松島市体育協会　☎82-9030　平日　9時～17時

日常生活の中で運動不足を補おう!!

昨今、外出自粛等により運動不足が大きな問題となっています。そこで気軽に体を動かし、日常生活の中にスポーツを取り入れるヒントとなる「METs(メッツ)」を紹介します。METs(メッツ)とは身体活動の強度を表す単位で、安静時を1とした場合と比較して消費するエネルギーが安静時の何倍になるかを表しています。

■身体行動のメッツ(METs)表

生活活動	メッツ METs	運動活動
安静に座る(1.0) 立って会話、皿洗い(1.8)	1	
料理、洗濯(2.0) ガーデニング、ピアノ演奏(2.3)	2	ストレッチ(2.3)・ヨガ(2.5)
普通の速さで歩行・犬の散歩(3.0) 掃除機をかける(3.3)・風呂掃除(3.5)	3	太極拳(3.0) 軽い筋トレ、ウォーキング(3.5)
自転車に乗る、階段をゆっくり上る(4.0)	4	卓球、ラジオ体操第一(4.0) 少し速めに歩く(4.3)
子どもと活発に遊ぶ(5.8)	5	かなり速く歩く(5.0)
スコップで雪かきをする・家具の移動、運搬(6.0)	6	ゆっくりとしたジョギング(6.0)
農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)(7.8)	7	ジョギング(7.0)
階段を速く上る(8.8)	8	サイクリング(8.0)・ランニング(8.3)

■メッツ・時の計算方法・・・(例)普通の速さで1時間歩いた場合　3.0メッツ×1時間＝3.0 メッツ・時
犬の散歩を30分行った場合　3.0メッツ×0.5 時間＝1.5メッツ・時

■一週間の活動量の目安・・・18歳～64歳　合計23メッツ・時　　65歳以上　合計10メッツ・時

表から分かるように、日常生活における一つ一つのメッツは思っている以上にエネルギーを消費しています。健康や体力づくりのために体を動かそうという意識を持ち、日常生活に取り入れてみてはいかがですか。

会員募集のお知らせ

楽しいリズム体操

楽しいリズム体操は、日頃の運動不足解消のため楽しく運動しています。
初心者、男性会員大募集。興味のある方はお気軽に問合せ下さい。

◇場　所　市民体育館トレーニングルーム　◇日時　毎週火曜日 10 時～11 時
◇対　象　市内近郊の男女　◇講　師　阿部美津子(あべみつこ)氏
◇利用料　毎月 2,700 円(初回のみ保険代金として 1,000 円いただきます)
◇持ち物　上靴・動きやすい服装・飲み物・マスク・バスタオル又はヨガマット
◇問合せ　090-2885-7428（宮川(みやかわ)）
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施していますので、入館前に体温測定、消毒をお願いいたします。