

答え

④ 水中歩行 60分



運動の強度と消費エネルギー

運動の強さを表す指標として各運動について異なる**METS**という係数があります。この係数と時間によって運動がどの程度強かったかを表します。

- ①ゴルフ=3.5 $3.5 \times 1 \text{時間} = 3.5$
- ②ジョギング=7 $7 \times 0.5 \text{時間} = 3.5$
- ③ボウリング=3 $3 \times 1 \text{時間} = 3$
- ④水中運動=4 $4 \times 1 \text{時間} = 4$

消費カロリーはこれらに体重と、1.05をかけて算出します。50kgの人なら、①は、 $3.5 \times 1 \times 50 \times 1.05 = 183.75 \text{Kcal}$ のエネルギー消費になります。

METS	活動内容
3.0	自転車(50wat),ボウリング, バレーボール
3.5	ゴルフ(カートあり)、体操
4.0	100m/分程度の速歩、卓球、水中運動、太極拳
4.5	バドミントン、ゴルフ(カートなし)
5.0	ソフトボール、ドッジボール
5.5	自転車(100wat)など
6.0	強度の強いウェイトトレーニング、ジャズダンス、ゆっくりした水泳
6.5	エアロビクス
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、スキー
8.0	ランニング、クロールなど速い水泳
10.0	ボクシング、ラグビー
11.0	バタフライ
15.0	階段上がり