

# 第 1 章 理論編

## 1. 身体活動・運動

この運動指針においては、身体活動、運動、生活活動を以下のとおりに定義しました。

### ①「身体活動」

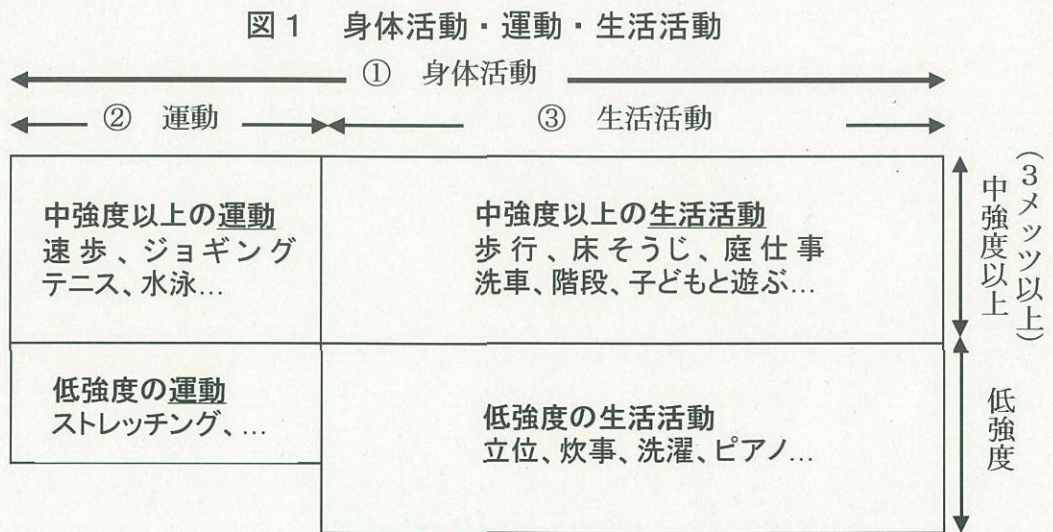
安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいいます。

### ②「運動」

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。

### ③「生活活動」

身体活動のうち、運動以外のものをいいます。



身体活動の強さと量については、以下のとおり「メッツ」と「個」という単位を用いることにしました。

### ①メッツ（強さの単位）

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

### ②個（メッツ・時）（量の単位）

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1個となります。

（例）

3メッツの身体活動を1時間行った場合：3メッツ×1時間＝3個

6メッツの身体活動を30分行った場合：6メッツ×1/2時間＝3個