

(3) 具体的事例

日常生活を工夫することにより身体活動量の目標を達成した具体的な事例を見てみましょう。

① 電車通勤をしているサラリーマン A さんの場合

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0個	2個	2個
火						0個	2個	2個
水						1個	2個	3個
木						0個	2個	2個
金						0個	2個	2個
土						0個	3個	3個
日						2個	3個	5個
合計						3個	16個	19個

A さんの 1 週間の身体活動

○ 運動

バレーボール (20分) : 1回1個
週1回
速歩 (30分) : 1回2個
週1回

○ 生活活動

通勤の徒歩 (往復40分) : 1日2個
週5回
週末の犬の散歩 (20分) : 1回1個
週2回
子供と活発に遊ぶ (30分) : 1回2個
週1回
車の洗車 (40分) : 1回2個
週1回

〔評価&目標〕 目標の 23 個の身体活動には 4 個足りません。また、体力の評価を行ってみると持久力が目標値より低いことがわかりました。

A さんは昼休みを利用して以下の身体活動を追加することにしました。

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0個	3個	3個
火						0個	3個	3個
水						1個	2個	3個
木						0個	3個	3個
金						1個	2個	3個
土						0個	3個	3個
日						2個	3個	5個
合計						4個	19個	23個

○ 運動

バレーボール (20分) : 1回1個
週1回

○ 生活活動

昼休みの散歩 (20分) : 1日1個
週3回

〔結果〕 A さんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。速歩の量を増やして持久力も目標を達成するために運動を継続するつもりです。