

身体活動量の評価から実践までの流れ

1 現在の身体活動量の評価

現在の身体活動量を「身体活動量評価のためのチェックシート」を使ってチェックしてみましょう（P13）。

2 現在の体力の評価

体力（持久力と筋力）が自分の性・年代に対応する目標に達しているかチェックしてみましょう（P14）。

3 身体活動量の目標設定

①どれだけ身体活動量を増やすか

身体活動量の目標（※）と1で評価した現在の身体活動量から、どれだけ身体活動量を増やすか、そのうちどれだけ運動量を増やすか目標を設定しましょう（P16）。

※ 週23回程度の活発な身体活動、そのうち4回は活発な運動

②どのような運動を行うか

2で評価した現在の体力（持久力と筋力）からどのような運動を行うか選択しましょう（P17）。

4 実践

①目標を達成するために

3で設定した目標を達成するために、日常生活の中で生活活動を増やしたり、ステージに合わせた運動を行ったりしましょう（P25）。

②安全に運動を行うために

運動を行うにあたって、事故が起きないように注意しましょう（P31）。