

(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	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
火	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
水	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex
木	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
金	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
土	犬と散歩	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ			0Ex	3Ex	3Ex
日	犬と散歩	洗車	洗車	速歩	速歩	2Ex	3Ex	5Ex
合計						3Ex	16Ex	19Ex

Aさんの1週間の身体活動

- 運動
バレーボール（20分）：1回1Ex
週1回
- 速歩（30分）：1回2Ex
週1回
- 生活活動
通勤の徒歩（往復40分）：1日2Ex
週5回
- 週末の犬の散歩（20分）：1回1Ex
週2回
- 子供と活発に遊ぶ（30分）：1回2Ex
週1回
- 車の洗車（40分）：1回2Ex
週1回

〔評価&目標〕 目標の23エクササイズ⁶の身体活動には4エクササイズ⁶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	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex
火	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex
水	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex
木	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex
金	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex
土	犬と散歩	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ			0Ex	3Ex	3Ex
日	犬と散歩	洗車	洗車	速歩	速歩	2Ex	3Ex	5Ex
合計						4Ex	19Ex	23Ex

Aさんが追加した身体活動

- 運動
バレーボール（20分）：1回1Ex
週1回
- 生活活動
昼休みの散歩（20分）：1日1Ex
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。