

# 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。

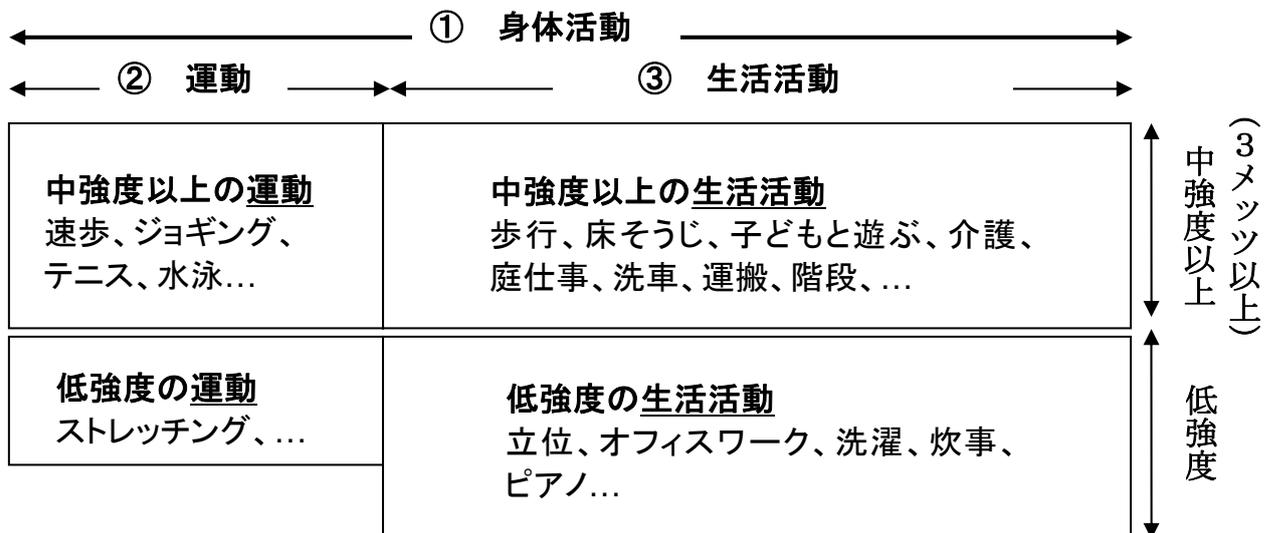
### ②「運動」

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、職業活動上のものも含まれます。

図1 身体活動・運動・生活活動



身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ・時」を「エクササイズ」と呼ぶこととしました。

### 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「エクササイズ (Ex)」 (=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エクササイズとなります。

(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エクササイズ(メッツ・時)

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エクササイズ(メッツ・時)