

身体活動量をチェックしよう！④

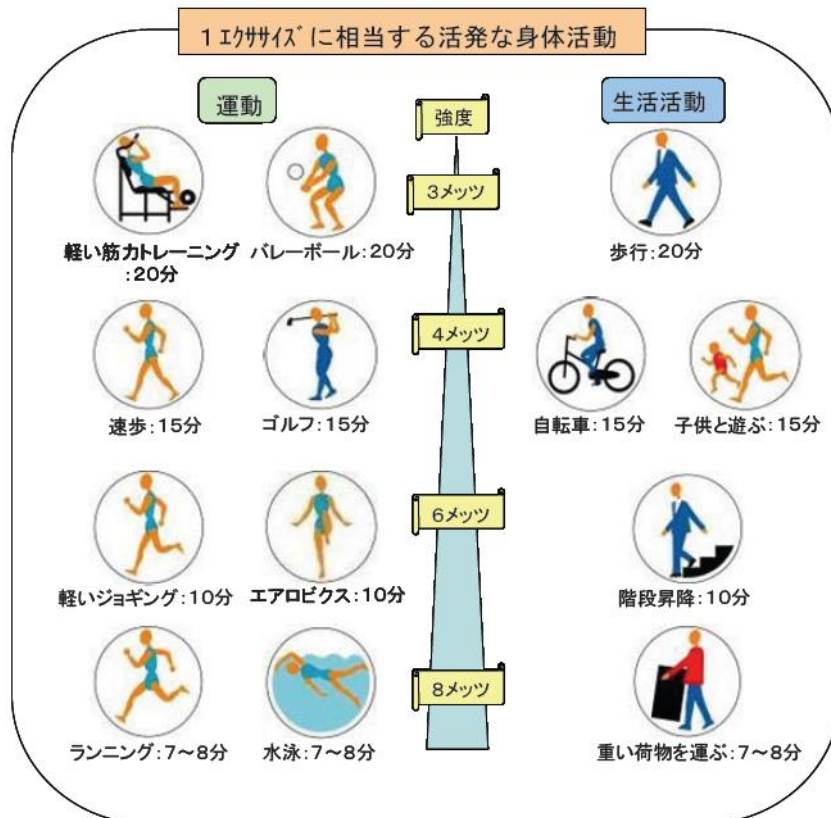
～身体活動量の評価～

(1) 現在の身体活動量の評価

皆さんは、現在の身体活動量がどのくらいあるのかわっていますか？まず、下の表、図を参考に現在の身体活動量を埋めてみましょう。

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						Ex	Ex	Ex
火						Ex	Ex	Ex
水						Ex	Ex	Ex
木						Ex	Ex	Ex
金						Ex	Ex	Ex
土						Ex	Ex	Ex
日						Ex	Ex	Ex
合計						Ex	Ex	Ex



身体活動量の目標は、1週間の合計が23エクササイズ、このうち運動量の目標が4エクササイズとなります。身体活動、運動量が目標に対してどうなっているかを把握して、身体活動量の目標を設定していきましょう！

(2) 身体活動の目標設定

現在の身体活動が目標に届いていない



歩行・自転車などの生活活動を増やす



現在の身体活動が目標に達している



現在の身体活動量を維持、体力の向上を目指す

(3) 運動量の目標設定

運動習慣のない人



最初は
2エクササイズ



慣れてきたら
4エクササイズ



運動習慣のある人



最初は
4エクササイズ



最終的には
10エクササイズ