

ゆりーとの おうちで運動すごろく

ルール・チェックシート
サイコロ・コマ

家事をはじめ、おうちでできることの中には、運動できるチャンスがいっぱい！
たくさんメッツをあつめて、からだを動かしてみよう！

ルール

- ① じゃんけんをして、サイコロをふる順番を決めよう！
- ② 好きなコマを選んで、サイコロをふるよう！出た目に合わせて自分のコマを進めよう！メッツマスに止まったら、チェックシートにメモしよう！
- ③ みんなでメッツをあつめながらゴールを目指そう！メッツを一番多くあつめた人が勝ちだよ！早くゴールに着いた人は更にメッツ獲得のチャンスもあるよ！
- ④ 獲得したメッツはあとで取り組んでみよう！

メッツとは？

「メッツ」とは、「身体活動や運動の強さ」のことで、安静時を「1」としたときに、その活動が何倍のエネルギーを消費するかを示してるよ。
つまりメッツの数字が大きいほど運動の強度も大きいよ！
※メッツについてもっと詳しく知りたい方はコチラ！ →



TOKYO style

チェックシート（運動予定表）

項目	メッツ	1日あたりの活動時間(分)	チェック欄（参加者名）			
1 ゆっくり掃き掃除	3.8	10				
2 スクワット	5	10				
3 掃除機をかける	3.3	9				
4 窓掃除	3.2	9				
5 調理や皿洗い	3.3	9				
6 洗濯物を干す	4	8				
7 洗濯物をたたむ	2	15				
8 手や膝をついて、しっかり浴室や浴槽掃除	6.5	10				
9 ラジオ体操	4	10				
10 家の中の段差を使って踏み台昇降	9	10				
11 部屋の片づけ	4.8	10				
12 腹筋	3.8	10				
13 ストレッチ	2.3	13				
合計						

