

23 Ex / 週 記録シート

METs × 時間で週合計を確認する

$$\text{式: Ex} = \text{METs} \times \text{分} \div 60 \quad / \quad \text{週合計} = 1 \text{回 Ex} \times \text{週回数}$$

対象者	
記録週	
記録者	

使い方：3ステップで週合計を出す

1 活動と METs を決める

例：普通歩行 3.0

2 1回 Ex を計算

METs × 分 ÷ 60

3 週回数を掛ける

1回 Ex × 回数

固定ルール

METs	同じ活動は同じ代表値で記録
端数	小数第1位で統一
調整	痛み・疲労・息切れはメモに残す

1 Ex の目安

強度	必要時間	例
3 METs	20分	普通歩行
4 METs	15分	速歩・自転車
6 METs	10分	軽いジョギング

週合計記録欄

活動	METs	分/回	1回 Ex	回/週	週合計	メモ
普通歩行	3.0	30	1.5			
速歩	4.0	30	2.0			
家事・掃除	3.5	20	1.2			
自転車	4.0					
その他						

週のまとめ

合計 Ex / 週	23 Ex との差	次週に増やす活動	安全メモ
_____	_____	_____	_____

振り返り・再評価メモ

増えた理由 / 減った理由 / 痛み・疲労 / 次回の調整
