

METs 計算・運動反応 記録シート

総消費kcal・追加消費kcal・METs・時と身体反応を1枚で記録
計算値は概算。運動強度はRPE・症状・バイタルを併せて判断します。

1 | 基本情報

評価日 _____ 対象者 / ID _____ 評価者 _____

2 | 活動条件・METsの設定

活動内容 _____

参照METs表 ☐ 成人 ☐ 高齢者 60+ ☐ 車いす ☐ その他

METs _____ 体重 _____ kg 時間 _____ 分

速度・傾斜・路面 _____

休憩・介助量・使用機器 _____

3 | 計算結果

総消費kcal

METs × 体重 × 時間(h)

追加消費kcal

(METs - 1) × 体重 × 時間(h)

METs・時

METs × 時間(h)

酸素換算の参考値 (× 1.05相当) _____ kcal 経時比較では計算方法を統一

4 | 身体反応

項目	開始前	運動中 / ピーク	終了・回復
HR (bpm)			
BP (mmHg)			
SpO2 (%)			

RPE _____ 症状 ☐ なし ☐ 息切れ ☐ 胸部症状 ☐ 疼痛
☐ めまい ☐ 疲労 その他 _____

5 | 解釈・次回の再評価

所見・解釈 _____

次回条件 / 調整 _____ 次回日 _____