

運動種目	METS	運動種目	METS
ウォーキング(3.2km/h)	2~3	ゴルフ(電動カートで)	2~3
ウォーキング(4.8km/h)	3~4	ゴルフ(バッグを担ぐ)	4~7
ウォーキング(6.4km/h)	5~6	ハンドボール	8~12
ウォーキング(8km/h)	6~7	テニス	4~9
ジョギング(8km/h)	7~8	サッカー	5~12
ジョギング(10km/h)	11	バレーボール	3~6
ジョギング(12km/h)	12.5	バドミントン	4~9
サイクリング(16km/h)	5~6	バスケットボール	3~12
サイクリング(21km/h)	8~9	フィールドホッケー	8
エアロビックスダンス	4~10	ボウリング	2~4
縄跳び(60~80回/min)	9	磯釣り	2~4
縄跳び(120~140回/min)	2	溪流釣り	5~6
水泳	4~8	カヌー、ボート、カヤック	3~8
ハイキング	3~7	スキューバダイビング	5~10
柔道	13.5	スケート	5~8
登山	5~10	スキー(ダウンヒル)	5~8
ラケットボール	8~12	クロスカントリースキー	6~12
スカッシュ	8~12	水上スキー	5~7
卓球	3~5	社交ダンス	3~7

日常生活の行動		METS
身の回りの行動	座位(安静)	1.2
	立位(安静)	1.1~1.5
	食事、会話	1.5~2.0
	手洗い、洗顔、歯磨き	1.5~2.0
	【女性】室内歩行、更衣	1.6~3.4
	【男性】室内歩行、更衣	2.6~4.3
	シャワーを浴びる	3.7~4.4
趣味や気晴らし	編み物、縫い物、ラジオを聴く	1.5~2.0
	カード遊び、テレビを見る	1.5~2.0
	楽器(ピアノや弦楽器など)	1.8~2.8
	楽器(オルガン、ドラムなど)	2.8~4.0
家庭での軽作業や仕事	机上の事務的な仕事	1.5~1.9
	パソコン、タイプライター作業	1.5~2.0
	自動車運転(ラッシュ時を除く)	1.5~3.6
	庭仕事(草むしりなど)	3.1~4.2
	垣根の刈り込み、芝刈り	5.3~5.7
家事	床掃除、野菜の調理	1.6~2.0
	肉類の調理、皿洗い	2.1~3.0
	食器磨き、アイロンかけ	2.1~3.0
	買物(軽い荷物)、掃除機、ベッドメイク	3.1~4.1
	買物(重い荷物)、床磨き	4.2~5.3
その他	階段を降りる	4.0~5.0
	階段を上がる	6.0~8.0
	セックス	4.0~6.0

じっと座っている状態を1単位(1Mets)として、その何倍の酸素を消費しているかで運動量を示します。