

11月18日 調査結果

この度は調査にご参加いただきありがとうございました。
調査結果を返却させていただきます。

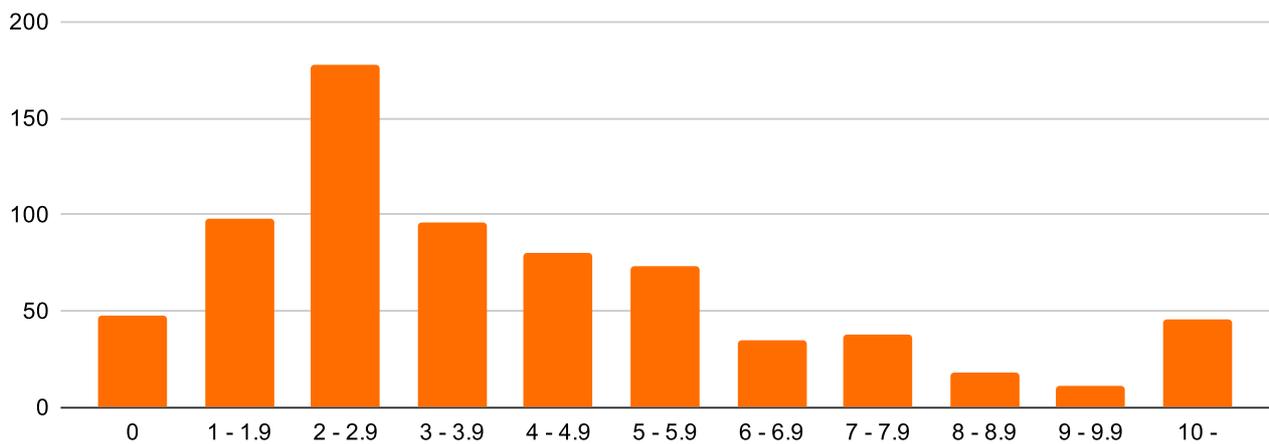
調査結果

歩数(歩)	3987
歩行カロリー(kcal)	158
生活活動カロリー(kcal)	124
カロリー合計(kcal)	282

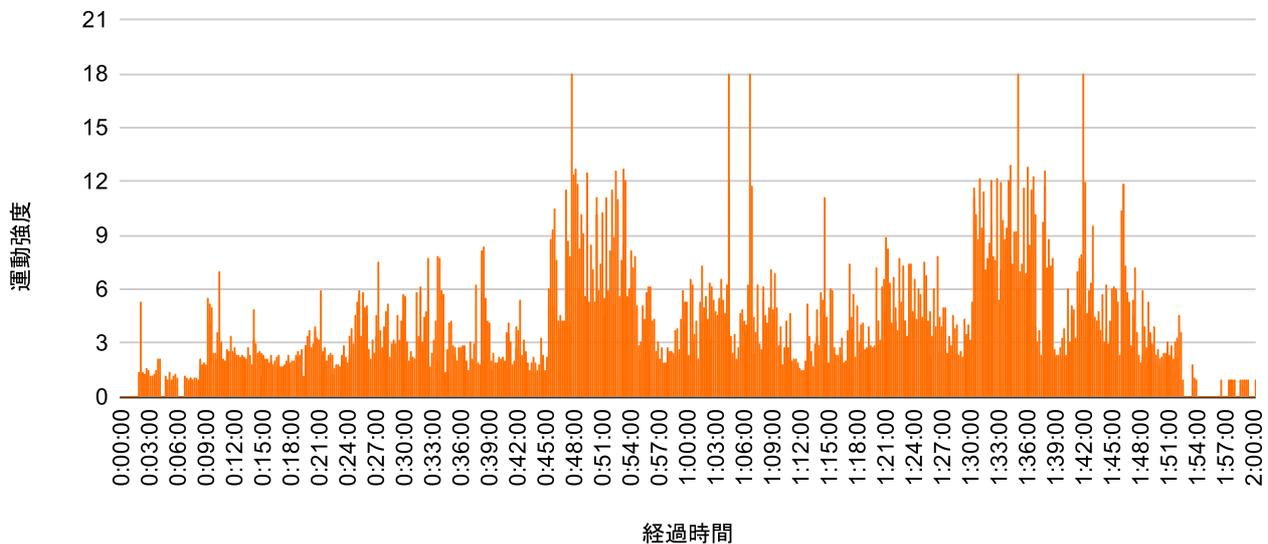
体育中の中強度活動時間の割合(%)は27.3%です。*1 今回の中高強度の活動時間と比較してみましょう。
References 1. Tanaka et al. BMC Public Health (2018) 18:948 より (<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5910-y>)

今回の中高強度の活動時間分)	47.8
1クール(75分間)に占める割合(%)	39.8
体育の中強度活動時間の比較倍)	1.46

1クールの活動強度の割合



運動強度と経過時間





WHOの身体活動・座位行動のガイドラインによると5-17歳の子ども・青少年は、**1日当たり60分の中～高強度の身体活動**を毎日行うことが推奨されています。

しかし世界的には成人の27.5% 青少年の81%がWHOのガイドラインの基準を満たせていないと言われています。

中高強度の運動とは運動強度が**3METs以上の運動**のことを指します。(運動強度と経過時間のグラフ(表面下側)参照)

WHO身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版2021年より
(chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcgclclefindmkaj/http://jaee.umin.jp/doc/WHO2020JPN.pdf)

子どもにおける1日当たりの歩数(歩/日)のカテゴリー

	6-12歳 女子	6-12歳 男子
プラチナ	14,500以上	17,500以上
金	12,000－14,499	15,000－17,499
銀	9,500－11,999	12,500－14,999
ブロンズ	7,000－9,499	10,000－12,499
銅	7,000未満	10,000未満

Tudor-Lockeら (Revisiting "how many steps are enough?". Med Sci Sports Exerc, 40: S537-S543, 2008)より

1日8000歩以上歩くことで以下**3つのメリット**があると考えられています。



立っているときの姿勢がきれいになる。



骨盤のゆがみが小さくなる。



中殿筋、骨盤底筋、大殿筋、横隔膜、腹横筋などのいろんな筋力が向上する。

厚東芳樹 著 小学生における立位姿勢と歩数との関係 北海道大学大学院教育学研究院紀要, 131, 145-153

<http://hdl.handle.net/2115/71023>

参考:東京都における広域歩数調査の平均値(2011年)

学年	女子 (歩/日)	男子 (歩/日)
小学1年生	10775	12733
小学2年生	10669	12878
小学3年生	10549	12804
小学4年生	10121	12736
小学5年生	9670	12347
小学6年生	9134	12242

<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/press/pr120209b.htm>