

# 運動内容による消費カロリーの目安

運動内容	1時間あたりのエネルギー消費量 (単位:kcal/時)			
	男		女	
	体重60kg	体重70kg	体重60kg	体重70kg
ゆっくりした歩行(買い物、散歩)	90	105	70	90
家庭菜園、草むしり	120	140	100	120
普通歩行(運動、買い物)	130	150	100	120
自転車(普通の速さ)	160	180	130	150
急ぎ足(通勤、買い物)	210	250	170	210
階段昇降	280	320	220	270
ゲートボール	120	140	100	120
バレーボール(9人制)	130	150	100	120
日本舞踊(春雨)	130	150	100	120
ボーリング	150	180	120	150
ソフトボール	150	180	120	150
野球	160	190	130	160
キャッチボール	180	210	150	180
ゴルフ(平地)	180	210	150	180
ダンス(軽い)	180	210	150	180
ダンス(活発な)	300	350	240	290
サイクリング(時速10km))	200	240	170	200
ラジオ、テレビ体操	210	250	170	210
日本民謡の踊り(秋田音頭など)	240	280	200	230
エアロビックダンス	240	280	200	230
ハイキング(平地)	180	210	150	180
卓球	300	350	240	290
ゴルフ(丘陵)	300	350	240	290
ボート、カヌー	300	350	240	290
テニス	360	420	290	350
スキー(滑降)	360	420	290	350
スキー(クロスカントリー)	540	630	440	530
水上スキー	360	420	290	350
バレーボール	360	420	290	350
バドミントン	360	420	290	350
ジョギング(120m/分)	360	420	290	350
登山	360	420	290	350
柔道、剣道	360	420	290	350
サッカー、ラグビー、バスケットボールなど	420	490	340	410
スケート(アイス、ローラー)	420	490	340	410
水泳(遠泳)	480	560	390	470
水泳(横泳ぎ、軽く50mを流す)	480	560	390	470
水泳(平泳ぎ)	600	700	490	590
水泳(クロール)	1200	1400	980	1170
縄跳び(60~70回/分)	480	560	390	470
ジョギング(160m/分)	510	600	420	500
筋力トレーニング(平均)	580	670	470	560
日本舞踊の踊り(阿波踊りなど)	720	840	590	700
ランニング(200m/分)	720	840	590	700