

歩数換算表

運動の活動を歩数に換算してみたよ!!
ウォーキング以外の運動を歩数に換算してね♪



【歩数計算方法】

運動・スポーツの実施時間【
(ウォーキングを除く)
運動・スポーツの実施時間
【◆】】 × 【歩】 = 【歩】

10分を基準に換算すると…
分】 → 運動・スポーツの実施時間【◆

※下の換算表の歩数を入れてください。

【運動・スポーツ】

* 10分間連続して行った場合の歩数です。(10分間 1000歩で換算しています。)

ストレッチ	750 歩	野球	1700 歩
ヨガ	850 歩	バドミントン	1800 歩
ボウリング	1000 歩	強い筋力トレーニング	2000 歩
社交ダンス	1000 歩	ジョギング	2000 歩
太極拳	1000 歩	バスケットボール	2000 歩
バレーボール	1000 歩	山登り	2300 歩
楽に自転車に乗る	1200 歩	サッカー	2300 歩
体操	1200 歩	スキー	2300 歩
軽い筋力トレーニング	1200 歩	スケート	2300 歩
ゴルフ	1300 歩	テニス	2400 歩
ラジオ体操	1300 歩	エアロビクス	2400 歩
卓球	1300 歩	サイクリング (時速20km程度)	2700 歩
テニス (ダブルス)	1500 歩	水泳	3300 歩
ゆっくり泳ぐ	1600 歩	武道・武術	3400 歩

この換算表は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」に示されているメッツ（身体活動強度）を参考に計算しています。おおよその歩数として参考にしてください。

福知山市健康医療課

