

スポーツ 歩数換算表

スポーツをした場合は、歩数に換算して1日の総歩数に加えてもOKです!



種目	歩数	時間	種目	歩数	時間
ストレッチ	500	10分	野球(待機時間含まず)	1,000	10分
ヨガ	500	10分	バドミントン	1,500	10分
キャッチボール	500	10分	エアロビクス	1,500	10分
バレーボール	500	10分	ジョギング	2,000	10分
ボウリング(待機時間含まず)	500	10分	テニス	2,000	10分
ウェイトトレーニング(軽度)	1,000	10分	サッカー	2,000	10分
ゴルフ(カート使用)	1,000	1ラウンド	スキー	2,500	10分
ゴルフ(自分で持ち歩く)	1,500	1ラウンド	山登り(荷物1~2kg)	1,000	10分
卓球	500	10分	階段を上る	1,000	10分
自転車(通常使用)	500	10分	クロール(約45m/分)	2,500	15分
サイクリング(約20km/時)	1,000	10分	平泳ぎ	3,000	15分
料理	1,400	20分	掃除(電気掃除機)	1,800	20分
洗濯(干す・取り込む)	1,000	10分	家庭菜園、草むしり	3,000	30分