

改訂第2版 『身体活動のメッツ(METs)表』 成人版

出典：

Compendium of Physical Activities

- Quantifying Physical Activity Energy Expenditure -

URL: <https://pacompendium.com/>

作成：

中江 悟司 (国立研究開発法人産業技術総合研究所)

吉村 英一・小野 玲 (国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所)

問い合わせ：

s.nakae@aist.go.jp (中江), eiken-office@nibiohn.go.jp (吉村・小野)

身体活動のメッツ表改訂にあたって

1989年に身体活動のメッツ表（以下、メッツ表）構築に関するプロジェクトが始まり、1993年にアメリカスポーツ医学会の学術誌に公表されました。以降、2000年、2011年と2度の改訂が行われ、それぞれ2008年、2012年に日本語版がリリースされました。そして、この度3度目の大幅なアップデートが行われました。新たに300個近く活動数が増え、従来の活動においても100個以上の活動でメッツ値や活動の内容が更新されました。

原則として、2011年版改訂時と同様、オリジナルの記載に忠実に逐語訳を行うこととされていますが、（おそらく）多くの日本人には馴染みがないであろう活動や、該当する適切な日本語がない活動の場合は、日本語版製作チームによって補足説明を加筆、ニュアンスの近い活動に置き換える、インターネットで検索すればどのような活動かわかる資料がヒットする場合はカタカナ読みそのままの記載とする等の対応をいたしました。また、高齢者版と分離したことで、成人版の対象年齢は19～59歳と変更となりました。

本改訂にあたっての主要なポイントは以下の通りです。

1. 成人、高齢者（60歳以上）、車いす利用者、の3バージョンに細分化された
2. 収録された活動の数が821個から1111個（成人版）と大幅に増加した
3. 活動の分類項目として新たに「ビデオゲーム」が追加された

なお、消費カロリーは、従来通り以下の式より求められます。

$$\text{消費カロリー(kcal)} = \text{メッツ値} \times \text{体重(kg)} \times \text{活動実施時間(hour)}$$

例えば、3 METsの活動を、体重50 kgの成人が30分（0.5時間）実施した場合の消費カロリーは、 $3 \text{ METs} \times 50 \text{ kg} \times 0.5 \text{ 時間} = 75 \text{ kcal}$ となります。

以上

産業技術総合研究所

中江 悟司

目次

	頁
01 . 自転車 Bicycling	1
02 . コンディショニング運動 Conditioning Exercise	4
03 . ダンス Dancing	9
04 . 釣りと狩り Fishing and Hunting	11
05 . 家での活動 Home Activities	13
06 . 家での修繕作業 Home Repair	17
07 . 不活動 Inactivity	19
08 . 芝生や庭の手入れ Lawn and Garden	20
09 . 多方面にわたる活動 Miscellaneous	23
10 . 音楽活動 Music Playing	25
11 . 職業・仕事中の活動 Occupation	27
12 . ランニング Running	34
13 . セルフケア Self Care	38
14 . 性行動 Sexual Activity	39
15 . スポーツ Sports	40
16 . 移動・運搬 Transportation	48
17 . 歩行 Walking	49
18 . 水上・水中活動 Water Activities	54
19 . 冬季活動 Winter Activities	58
20 . 宗教的な活動 Religious Activities	61
21 . ボランティア活動 Volunteer Activities	63
22 . ビデオゲーム Video Games	64

成人*版に関する文献情報

Journal of Sport and Health Science, Vol.13, No.1, 2024に収録

Herrmann SD et al. 2024 Adult Compendium of Physical Activities: A third update of the energy costs of human activities.

* 成人版メッツは19～59歳を対象とする

凡例

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
0101060	1.3	日本語 英語 (1.0 ~ 1.5METsは背景を白色)
0101160	2.0	日本語 英語 (1.6 ~ 2.9METsは背景を青色)
0101260	4.5	日本語 英語 (3.0 ~ 5.9METsは背景を黄色)
0101360	6.0	日本語 英語 (6.0METs以上は背景を赤色)

主な単位換算 (Unit Conversions)

※詳細は <https://pacompendium.com/unite-conversions/> (2024/10/14 最終アクセス)

1 kg = 2.2046 lbs(pounds)

1 mph(miles per hour) = 1.62 km/h

上記HPの記載に従い1 mile = 1.62 km/hを採用した。1 mile = 1.61km/hとされるが、この差によって生じるメッツの推定誤差は1%にも満たないため、原典の記載を尊重した。

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
01003	14.0	自転車をこぐ：山道、上り坂、きつい労力 Bicycling, mountain, uphill, vigorous
01004	16.0	自転車をこぐ：山道、競技レース Bicycling, mountain, competitive racing
01008	8.5	自転車をこぐ：モトクロス用自転車 Bicycling, BMX
01009	8.5	自転車をこぐ：山道、全般 Bicycling, mountain, general
01010	4.0	自転車をこぐ：16.2km/時未満、レジャー、通勤、娯楽 Bicycling, <10 mph, leisure, to work or for pleasure (Taylor Code 115)
01011	6.8	自転車をこぐ：通勤、自分で選んだペースで Bicycling, to/from work, self selected pace
01013	5.8	自転車をこぐ：非舗装道や農道、ほどほどの速さ Bicycling, on dirt or farm road, moderate pace
01014	7.0	自転車をこぐ：全般 Bicycling, general
01015	4.3	自転車をこぐ：自分で選んだ楽なペースで Bicycling, self - selected easy pace
01016	7.0	自転車をこぐ：自分で選んだほどほどのペースで Bicycling, self - selected moderate pace
01017	9.0	自転車をこぐ：自分で選んだ激しいペースで Bicycling, self - selected vigorous pace
01018	3.5	自転車をこぐ：レジャー、8.9km/時 Bicycling, leisure 5.5 mph
01019	5.8	自転車をこぐ：レジャー、15.2km/時 Bicycling, leisure, 9.4 mph
01020	6.8	自転車をこぐ：16.2-19.3km/時、レジャー、ゆっくり、楽な労力 Bicycling, 10 - 11.9 mph, leisure, slow, light effort
01030	8.0	自転車をこぐ：19.4-22.5km/時、レジャー、ほどほどの労力 Bicycling, 12 - 13.9 mph, leisure, moderate effort
01040	10.0	自転車をこぐ：22.7-25.8km/時、レース、レジャー、速い、きつい労力 Bicycling, 14 - 15.9 mph, racing or leisure, fast, vigorous effort
01050	12.0	自転車をこぐ：25.9-30.8km/時、レース/ドラフティングなし、または30.8km/時より速い速度でのドラフティングあり、とても速い、レース全般 Bicycling, 16 - 19 mph, racing/not drafting or >19 mph drafting, very fast, racing general
01060	16.8	自転車をこぐ：32.4km/時より速い、レース、ドラフティングなし Bicycling, >20 mph, racing, not drafting
01065	8.5	自転車をこぐ：19.4km/時、サドルに座る、ブレーキまたはドロップハンドルに手をかける、ペダル毎分80回転 Bicycling, 12 mph, seated, hands on brake hoods or bar drops, 80 rpm
01066	9.0	自転車をこぐ：19.4km/時、立ってこぐ、ブレーキに手をかける、ペダル毎分60回転 Bicycling, 12 mph, standing, hands on brake hoods, 60 rpm

01070	5.0	一輪車をこぐ Unicycling
01080	6.8	電動アシスト付自転車をこぐ：電動アシストなし E - bike (electrically assisted) without electronic support
01084	6.0	電動アシスト付自転車をこぐ：軽めの電動アシスト E - bike (electrically assisted) with light electronic support
01088	4.0	電動アシスト付自転車をこぐ：強めの電動アシスト E - bike (electrically assisted) with high electronic support
01200	6.8	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、全般 Bicycling, stationary, general
01210	3.5	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、25-30ワット、非常に楽から楽な労力 Bicycling, stationary, 25 - 30 watts, very light to light effort
01214	4.0	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、50ワット、楽な労力 Bicycling, stationary, 50 watts, light effort
01216	5.0	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、60ワット、楽からほどほどの労力 Bicycling, stationary, 60 watts, light to moderate effort
01218	5.8	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、70-80ワット Bicycling, stationary, 70 - 80 watts
01220	6.0	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、90-100ワット、ほどほどからきつい労力 Bicycling, stationary, 90 - 100 watts, moderate to vigorous
01224	6.8	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、101-125ワット Bicycling, stationary, 101 - 125 watts
01228	8.0	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、126-150ワット Bicycling, stationary, 126 - 150 watts
01232	10.3	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、151-199ワット Bicycling, stationary, 151 - 199 watts
01236	10.8	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、200-229ワット、きつい労力 Bicycling, stationary, 200 - 229 watts, vigorous
01240	12.5	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、230-250ワット、非常にきつい労力 Bicycling, stationary, 230 - 250 watts, very vigorous
01244	13.8	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、270-305ワット、非常にきつい労力 Bicycling, stationary, 270 - 305 watts, very vigorous
01248	16.3	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、325ワットより高い、非常にきつい労力 Bicycling, stationary, >325 watts, very vigorous
01252	5.5	自転車をこぐ：短縮性収縮のみ、100ワット Bicycling, concentric only, 100 W
01254	11.0	自転車をこぐ：短縮性収縮のみ、200ワット Bicycling, concentric only, 200 W
01262	2.3	自転車をこぐ：伸張性収縮のみ、100-149ワット Bicycling, eccentric only, 100 to 149 W
01264	4.0	自転車をこぐ：伸張性収縮のみ、200ワット Bicycling, eccentric only, 200 W

01270	9.0	自転車をこぐ：自転車エルゴメータ、RPM/スピンバイククラス Bicycling, stationary, RPM/Spin bike class
01290	8.8	自転車をこぐ：バーチャルサイクリング、屋内自転車エルゴメータ Bicycling, interactive virtual cycling, indoor cycle ergometer,
01305	8.8	自転車をこぐ：高強度インターバルトレーニング Bicycling, high intensity interval training

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
02000	7.3	有酸素運動：全般 Aerobic, general
02001	5.5	有酸素運動：ステップ運動、10センチの高さ Aerobic, step, with 4 - inch step
02002	7.3	有酸素運動：ステップ運動、15-20センチの高さ Aerobic, step, with 6 – 8 inch step
02003	9.0	有酸素運動：ステップ運動、25-30センチの高さ Aerobic, step, with 10 – 12 inch step
02004	7.8	ベンチステップ教室：全般 Bench step class, general
02005	4.8	エアロビックダンス：弱い衝撃、ほどほどの労力 Aerobic dance, low impact, moderate effort
02006	8.0	エアロビックダンス：強い衝撃、きつい労力 Aerobic dance, high impact, vigorous effort
02007	10.0	エアロビックダンス：4.5-6.8kgの重りを身に付けて Aerobic dance wearing 10 - 15 lb weights
02008	5.0	軍人用障害物エクササイズ、ブーツキャンプトレーニングプログラム Army type obstacle course exercise, boot camp training program
02020	7.5	健康体操(例：腕立て伏せ、腹筋運動、懸垂、ジャンピングジャック(ジャンプしながら手足を開閉、バーピー、バトルロープ)：きつい労力 Calisthenics (e.g., pushups, sit ups, pull - ups, jumping jacks, burpees, battling ropes), vigorous effort
02022	3.8	健康体操(例：腕立て伏せ、腹筋運動、懸垂、ランジ)：ほどほどの労力 Calisthenics (e.g., pushups, sit ups, pull - ups, lunges), moderate effort
02024	2.8	健康体操(例：カールアップ、アブドミナルクランチ、プランク)：楽な労力 Calisthenics (e.g., curl ups, abdominal crunches, plank), light effort
02030	3.5	健康体操：楽からほどほどの労力、全般(例：背筋を使用した運動)、階段の上り下り Calisthenics, light or moderate effort, general (e.g., back exercises), going up & down from floor (Taylor Code 150)
02032	6.0	サーキットトレーニング：自重トレーニング Circuit training, body weight exercises
02034	3.5	サーキットトレーニング：楽な労力 Circuit training, light effort
02035	5.0	サーキットトレーニング：ほどほどの労力 Circuit training, moderate effort
02040	7.5	サーキットトレーニング：ケトルベルを含む、短時間の休息を含む有酸素運動、全般、きつい強度 Circuit training, including kettlebells, some aerobic movement with minimal rest, general, vigorous intensity
02045	3.5	カーブスの所定のトレーニング Curves™ exercise routines in women
02048	5.0	エリプティカルトレーナー(ペダルを踏むと足が楕円形を描くように作られている運動器具)：ほどほどの労力 Elliptical trainer, moderate effort
02049	9.0	エリプティカルトレーナー(ペダルを踏むと足が楕円形を描くように作られている運動器具)：きつい労力 Elliptical trainer, vigorous effort

02050	6.0	レジスタンストレーニング(ウェイトリフティング、フリーウェイト、マシンの使用)、パワーリフティング、ボディービルディング、きつい労力 Resistance (weight lifting - free weight, nautilus or universal - type), power lifting or body building, vigorous effort (Taylor Code 210)
02052	5.0	レジスタンス(ウェイト)トレーニング：スクワット、ゆっくりあるいは瞬発的な努力で Resistance (weight) training, squats, deadlift, slow or explosive effort
02054	3.5	レジスタンス(ウェイト)トレーニング：複合的エクササイズ、様々な種類のレジスタンストレーニングを8-15回繰り返す Resistance (weight) training, multiple exercises, 8 - 15 reps at varied resistance
02055	5.8	レジスタンス(ウェイト)トレーニング：サーキット、レシプロカル、抹消心肺機能(PHA)トレーニング Resistance Training, circuit, reciprocal supersets, peripheral hear action training
02056	3.0	自重トレーニング：スクワット、ランジ、腕立て伏せ、クランチなど、全般 Body weight resistance exercises (e.g., squat, lunge, push - up, crunch), general
02057	6.5	自重トレーニング：スクワット、ランジ、腕立て伏せ、クランチなど、高強度 Body weight resistance exercises (e.g., squat, lunge, push - up, crunch), high intensity
02058	9.8	ケトルベルスウィング Kettle bell swings
02060	5.5	フィットネスクラブでの運動：全般 Health club exercise, general (Taylor Code 160)
02061	5.0	フィットネスクラブでの運動：全般、体操やウェイトトレーニングを組み合わせた1回あたりに行う運動 Health club exercise classes general, gym/weight training combined in one visit
02062	7.8	フィットネスクラブでの運動：コンディショニング教室 Health club exercise, conditioning classes
02064	3.8	家庭での運動：全般 Home exercise, general
02065	9.3	ステアートレッドミルエルゴメータ(階段昇りの運動)：全般 Stair treadmill ergometer, general
02068	11.0	なわとび：全般 Rope skipping exercise, general
02069	9.0	なわとび、デジジャンプマシン、120回/分 Jumping rope, Digi - Jump Maching, 120 jumps/minute
02070	7.3	ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、全般、きつい労力 Rowing, stationary ergometer, general, vigorous effort
02071	5.0	ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、100ワット未満、ほどほどの労力 Rowing, stationary ergometer, general, <100 watts, moderate effort
02072	7.5	ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、100-149ワット、きつい労力 Rowing, stationary, 100 to 149 watts, vigorous effort
02073	11.0	ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、150-199ワット、きつい労力 Rowing, stationary, 150 to 199 watts, vigorous effort
02074	14.0	ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、200ワット以上、非常にきつい労力 Rowing, stationary, ≥ 200 watts, very vigorous effort
02078	11.0	シャトルラン：前後方向、横方向 Shuttle running, forward/backward/lateral
02080	6.8	スキーマシンの用いた運動：全般 Ski machine, general

02082	10.5	スキーエルゴメータ、クロスカントリー、ダブルポーリング走法、ゆっくりからほどほどの速さ Ski ergometer, cross country, double poling, slow to moderate speed
02084	18.0	スキーエルゴメータ、クロスカントリー、ダブルポーリング走法、速いから最大速度 Ski ergometer, cross country, double poling, fast to maximum speed
02085	10.5	スライドボードを用いた運動：全般 Slide board exercise, general
02090	6.0	スリムナスティックス(低インパクトの有酸素性運動)、ジャザサイズ(ジャズダンスを用いたエクササイズ) Slimnastics, jazzercise
02101	2.3	ストレッチ：ゆったり Stretching, mild
02103	1.8	ピラティス：伝統的、マットを用いた Pilates, traditional, mat
02105	2.8	ピラティス：全般 Pilates, general
02107	8.5	パウンド(ドラムスティックを用いたエクササイズ)：ドラム動作をしながらピラティスとbody movementを組み合わせる Pound, combination of Pilates and body movements with drumming
02108	4.5	ポールダンス、運動教室 Pole dancing, exercise class
02110	6.8	運動教室の指導(例：エアロビクス、水中運動) Teaching exercise classes (e.g., aerobic, water)
02112	2.8	ボールを用いた運動療法：バランスボールエクササイズ Therapeutic exercise ball, Fitball exercise
02114	9.5	ボールを用いた運動療法：バランスボールエクササイズ、高強度 Therapeutic exercise ball, Fitball exercise, high intensity
02115	2.8	上肢の運動：腕エルゴメータ(ハンドエルゴメータ)、全般、楽な労力 Upper body exercise, arm ergometer, general, light
02116	2.0	腕エルゴメータ：ハンドバイク、15ワット Arm Ergometer, hand bike, 15W
02117	2.8	腕エルゴメータ：ハンドバイク、25-30ワット Arm Ergometer, hand bike, 25 - 30W
02118	3.5	腕エルゴメータ：ハンドバイク、45ワット Arm Ergometer, hand bike, 45W
02119	4.3	上肢の運動：エアダインエルゴメータで腕のみを用いて毎分40回転、ほどほどの強度 Upper body exercise, stationary bicycle - Airdyne (arms only) 40 rpm, moderate intensity
02120	5.3	アクアビクス：水中での健康体操、水中運動 Water aerobics, water calisthenics, water exercise
02135	1.3	ジェットバス：座位 Whirlpool, sitting
02140	2.5	映像を用いた運動：テレビのコンディショニングプログラム(例：ヨガ、ストレッチ)、楽な労力 Video, exercise workouts, TV conditioning programs (e.g., yoga, stretching, seated), light effort
02143	4.0	映像を用いた運動：テレビのコンディショニングプログラム(例：カーディオ・レジスタンストレーニング(有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れたエクササイズ))、ほどほどの労力 Video, exercise workouts, TV conditioning programs (e.g., cardio - resistance training), moderate

02145	6.0	映像を用いた運動：テレビのコンディショニングプログラム(例：カーディオ・レジスタンストレーニング (有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れたエクササイズ))、きつい労力 Video, exercise workouts, TV conditioning programs (e.g., cardio - resistance training), vigorous
02150	2.3	ヨガ：ハタ Yoga, Hatha
02153	8.0	ヨガ：ハタ、高強度 Yoga, Hatha, high intensity
02155	3.0	ヨガ：ホット Yoga, Hot
02160	4.0	ヨガ：パワー Yoga, Power
02170	2.0	ヨガ：ナディショードhana Yoga, Nadisodhana
02175	2.3	ヨガ：全般 Yoga, General
02180	3.5	ヨガ：スリヤナマスカール Yoga, Surya Namaskar
02185	2.7	ヨガ：ヴィンヤサ Yoga, Vinyasa
02200	5.3	ニュージーランド原住民の身体活動(伝統舞踊、例：ハカ・ポウヒリ、ポイ、モテアテアなど)：全般、ほどほどの労力 Native New Zealander PA, (e.g., Haka Powhiri, Poi, Moteatea, etc.), general moderate effort
02205	6.8	ニュージーランド原住民の身体活動：全般、きつい労力 Native New Zealander PA, general, vigorous effort
02210	7.0	高強度インターバルトレーニング：ほどほどの労力 High intensity interval exercise, moderate effort
02214	11.0	高強度インターバルトレーニング：バーピー、マウンテンクライマー、スクワットジャンプ、タバタ式、きつい労力 High intensity interval exercise, burpees, mountain climbers, squat jumps, Tabata, vigorous effort
02225	2.3	バランス練習アシストロボットを用いたシミュレーショントレーニング：スキー、テニス、ロデオ Balance Exercise Assist Robot (BEAR), simulated skiing, tennis, rodeo
02230	5.8	フラフープをする Hooping (formerly known as hula® hooping)
02240	9.0	インパルストレーニングシステム、イナーシャルエクササイズトレーナー Impulse Training System, Inertial Exercise Trainer
02280	8.3	VRフィットネスアプリ (スーパーナチュラル)：フロー、ボクシング、きつい労力 Virtual Reality Fitness, Supernatural™ "Flow", "Boxing" vigorous intensity
02284	9.3	エクサキューブ：ワークアウトシリーズ ExerCube, workout series
02288	13.0	ブラックボックス (没入型VRエクサゲームシステム)：きつい労力 Blackbox Immersive virtual reality exergaming system, vigorous intensity
02300	3.0	ワンドエクササイズ：ライフ・ビルド・ライン (ヌンチャク状の運動器具) Wand exercise, Life - Build - Line
02310	6.5	ズンバ：運動教室 Zumba, group class

02315	5.5	ズンバ：ホームビデオ Zumba, home video
02340	2.8	椅子立ち上がり運動：6 - 12回/分 Sit to stand exercise, 6 - 12 times/min
02344	4.0	椅子立ち上がり運動：18 - 24回/分 Sit to stand exercise, 18 - 24 times/min

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
03050	6.0	アフロ：キューバのサルサダンス（キューバのチャチャチャ、マンボ、アフロルンバ、アクセントをつけたソ ン、オリシャ・サントの動き） Afro - Cuban salsa (Cuban cha - cha - cha, mambo, Afro rumba, contratiempo son steps, orisha/santo movements)
03010	5.0	バレエ：モダン、ジャズ、全般、リハーサルや教室 Ballet, modern, or jazz general, rehearsal or class
03011	6.3	バレエエクササイズ（プリエ、タンデュ、ジュッテ、ロン・ドウ・ジャンプ、フォンデュ、グラン・バットマ ン、グラン・アダージュ、ソテ、タン・ルベ） Ballet exercises (plie, tendus, jetes, rond de Jambes, fondus, grand battement, grand adage, sautes, temp Leve's)
03012	6.8	バレエ：モダン、ジャズ、パフォーマンス、きつい労力 Ballet, modern, or jazz, performance, vigorous effort
03014	4.8	タップダンス Tap
03025	4.5	民族舞踊や伝統舞踊(例：ギリシャダンス、中近東舞踊、フラダンス、サルサダンス、メレンゲダンス、ボンバ・ イ・プレナ舞踊、フラメンコ、ベリーダンス、スウィングダンス) Ethnic or cultural dancing (e.g. Greek, Middle Eastern, hula, salsa, merengue, bamba y plena, flamenco, belly, and swing)
03028	5.5	中国の広場ダンス：バレエとチベット舞踊 Chinese square dance, Ballet & Tibetan dance
03029	7.3	中国の広場ダンス：エアロビックダンス Chinese square dance, aerobic dance
03030	5.5	社交ダンス：速い Ballroom dancing, fast (Taylor Code 125)
03031	9.8	ナイトクラブやフォークダンス：きつい労力（例：ナイトクラブ、ディスコ、フォーク、ラインダンス、アイ リッシュ・ステップダンス、ポルカ、コントラ） Nightclub or folk dancing, vigorous effort (e.g., nightclub, disco, folk, line dancing, Irish step dancing, polka, contra)
03033	5.0	フォークダンス：ほどほどの労力 Folk dancing, moderate effort
03038	11.3	社交ダンス：競技、全般 Ballroom dancing, competitive, general
03039	13.0	社交ダンス：ダンススポーツ競技（モダン・ワルツ、タンゴ、ウィンナ・ワルツ、スロー・フォックス、クイッ ク・ステップ、サンバ、チャチャ、ルンバ、パソドブレ、ジャイブ） ballroom dance, DanceSport competition (modern waltz, tango, Viennese waltz, slow fox, quick step, samba, chacha, rumba, paso doble, jive)
03040	3.0	社交ダンス：ゆっくり(例：ワルツ、フォックストロット、スローダンス、サンバ、タンゴ、ルンバ、19世紀ダン ス、マンボ、チャチャ) Ballroom, slow, examples: waltz, foxtrot, slow dancing, samba tango, rumba, 19th century dance, mambo, cha cha
03042	6.0	社交ダンス：レクリエーション（ワルツ、フォックストロット、チャチャ、スウィング） Ballroom Dance, Recreational (Waltz, Foxtrot, Cha - cha, Swing)
03050	5.5	アニシナベ族のジングルダンス：速いペース、女性によるアメリカ原住民の伝統舞踊、ほどほどの労力 Anishinaabe Jingle dancing, brisk pace, other traditional American Indian dancing performed by women, moderate effort
03060	3.5	カリビアンダンス(アバクア、ベギン、ベルエアー、ボンゴ、ブルッキンズ、カリビアン・クアドリル、ディン キ・ミニ、ギア、ガンベイ、イボ、ジャンクヌー、クミナ、オレイシャ、ジャンプ) Caribbean dance (Abakua, Beguine, Bellair, Bongo, Brukin's, Caribbean Quadrills, Dinki Mini, Gere, Gumbay, Ibo, Jonkonnu, Kumina, Oreisha, Jambu)
03070	3.8	コンテンポラリーダンス：全般 Contemporary dancing, general
03072	4.3	コンテンポラリー・ダンス：ナイトクラブ Contemporary dancing, nightclub

03075	8.5	フラメンコダンス Flamenco dance
03078	4.5	ジャズダンス：全般 Jazz dancing, general
03080	10.3	ミュージカル：歌唱/ダンス Musical Theater, Singing/dancing
03085	5.8	ポリネシアンダンス：ゆっくりなハワイアン・フラ、マオリ・ハカ、トンガ Polynesian dance, Hawaiian hula slow, Maori haka, Tongan
03086	7.0	ポリネシアンダンス：はやいハワイアン・フラ、サモアン・ササ、はやいフィジー・スタイル、フィリピンのバンブーダンス Polynesian dance, Hawaiian hula fast, Samoan sasa, Fijian style fast, Filipino Tinikling
03087	8.8	ポリネシアンダンス：サモアン・スラップダンス、タヒチアンダンス Polynesian dance, Samoan slap, Tahitian
03090	4.8	サルサダンス：パートナーと踊る Salsa Dancing, with partner
03091	6.3	サルサダンス：映像に合わせて踊る Salsa dancing, to a video
03093	5.5	スクエアダンス：アメリカ西部式、カントリーダンス Square Dancing, American Western, country

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
04001	3.5	釣り：全般 Fishing, general
04005	4.5	釣り：クラブフィッシング Fishing, crab fishing
04007	4.0	釣り：手づかみ Fishing, catching fish with hands
04010	4.3	釣り関連：ミミズを掘り出す、シャベルを用いて Fishing related, digging worms, with shovel
04020	4.0	川岸で歩きながらの釣り Fishing from river bank and walking
04030	2.0	ボートやカヌーでの釣り：座位 Fishing from boat or canoe, sitting
04040	3.5	川岸での釣り：立位 Fishing from river bank, standing (Taylor Code 660)
04050	6.0	川に入っでの釣り：ウェーダーを着用して Fishing in stream, in waders (Taylor Code 670)
04060	2.0	釣り：氷上、座位 Fishing, ice, sitting
04061	1.8	釣り：ジグやライン、立位、全般 Fishing, jig or line, standing, general
04062	3.5	釣り：たもの仕掛けと魚の回収、全般 Fishing, dip net, setting net and retrieving fish, general
04063	3.8	釣り：定置網の仕掛けと魚の回収、全般 Fishing, set net, setting net and retrieving fish, general
04064	3.0	釣り：フィッシングホイール、網のセッティングと魚の回収、全般 Fishing, fishing wheel, setting net and retrieving fish, general
04065	2.3	鉾を用いた釣り：立位 Fishing with a spear, standing
04070	2.5	狩猟：弓と矢、クロスボウ Hunting, bow and arrow or crossbow
04080	6.0	狩猟：シカ、ワピチ(アメリカのアカシカ)、大きな獲物 Hunting, deer, elk, large game (Taylor Code 170)
04081	9.8	大きな獲物の狩猟：獲物を引きずる Hunting large game, dragging carcass
04083	4.0	大型の海洋生物の狩猟 Hunting large marine animals
04085	2.5	狩猟：ハンティング台から大きな獲物を狙う、歩行制限 Hunting, large game from a hunting stand, limited walking
04086	2.0	車、航空機、ボートからの大きな獲物の狩猟 Hunting large game from a car, plane, or boat

04090	2.5	狩猟：カモ、川に入って Hunting, duck, wading
04095	3.0	狩猟：オオコウモリ、リス Hunting flying fox, squirrel
04100	5.0	狩猟：全般 Hunting, general
04110	6.0	狩猟：キジやライチョウ Hunting, pheasants or grouse (Taylor Code 680)
04115	3.3	狩猟：鳥類 Hunting birds
04120	5.0	狩猟：ウサギ、リス、ソウゲンライチョウ、アライグマ、小さな獲物 Hunting, rabbit, squirrel, prairie chick, raccoon, small game (Taylor Code 690)
04123	3.3	狩猟：野生の豚 Hunting pigs, wild
04124	2.0	罾猟：全般 Trapping game, general
04125	9.5	狩猟：猟具を持って山を歩く Hunting - hiking with hunting gear
04130	2.5	ピストル射撃やトラップ射撃：立位 Pistol shooting or trap shooting, standing
04140	2.3	ライフルエクササイズ：射撃、体を横にして Rifle exercises, shooting, lying down
04145	2.5	ライフルエクササイズ：射撃、膝立ちあるいは立位 Rifle exercises, shooting, kneeling or standing
04150	2.8	狩猟採集：0 - 9.9 kgのバックパックを背負いながら Foraging, 0 - 9.9kg backpack
04152	3.0	狩猟採集：10 - 15 kgのバックパックを背負いながら Foraging, 10 - 15kg backpack
04160	1.0	ボートに座る：乗客として Sitting in boat, passenger
04164	1.5	ボートの上で立つ Standing in boat
04168	3.3	ボートに関する活動：ボートの揚げ降ろし Activities in a boat, lifting, lowering

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
05010	3.3	掃除：カーペットやフロアの掃き掃除、全般 Cleaning, sweeping carpet or floors, general
05011	2.3	掃除：掃き掃除、ゆっくり、楽な労力 Cleaning, sweeping, slow, light effort
05012	3.8	掃除：掃き掃除、はやく、ほどほどの労力 Cleaning, sweeping, fast, moderate effort
05020	3.5	掃除：重いまたは大きいものの掃除(例：洗車、車庫掃除)、ほどほどの労力 cleaning heavy or major (e.g., wash car, clean garage), moderate effort
05021	3.5	掃除：モップがけ、立位、ほどほどの労力 Cleaning, mopping, standing, moderate effort
05022	3.3	窓掃除：窓掃除、全般 Cleaning windows, washing windows, general
05023	2.5	モップがけ：立位、楽な労力 Mopping, standing, light effort
05024	4.5	床磨き：立位、ゆっくり歩く、電気研磨機を使つての床磨き Polishing floors, standing, walking slowly, using electric polishing machine
05025	2.8	いろいろな家事を同時にこなす：楽な労力 Multiple household tasks all at once, light effort
05026	3.3	いろいろな家事を同時にこなす：ほどほどの労力 Multiple household tasks all at once, moderate effort
05027	4.3	いろいろな家事を同時にこなす：きつい労力 Multiple household tasks all at once, vigorous effort
05030	3.3	掃除：家や山小屋の掃除、全般、ほどほどの労力 Cleaning, house or cabin, general, moderate effort
05032	2.5	家具のほこりを取る、または磨く：全般 Dusting or polishing furniture, general
05035	3.3	台所での活動：全般(例：調理、皿洗い、掃除)、ほどほどの労力 Kitchen activity, general, (e.g., cooking, washing dishes, cleaning up) moderate effort
05040	2.5	掃除：全般(例：整頓、リネンの交換、ごみ捨て)、楽な労力 Cleaning, general (straightening up, changing linen, carrying out trash), light effort
05041	2.0	皿洗い：立位または全般(立位と歩行に分類しない場合) Wash dishes, standing or in general (not broken into stand/walk components)
05042	2.0	皿洗い：テーブルから皿を片付ける、歩く、楽な労力 Wash dishes, clearing dishes from table, walking, light effort
05043	3.0	掃除機掛け：全般、ほどほどの労力 Vacuuming, general, moderate effort
05044	3.0	動物を解体処理する：小さい動物 Butchering animals, small
05045	6.0	動物を解体処理する：大きい動物、きつい労力 Butchering animals, large, vigorous effort

05046	2.3	魚をさばく・燻す、魚や肉を乾燥させる Cutting and smoking fish, drying fish or meat
05048	4.0	皮をなめす：全般 Tanning hides, general
05049	3.5	調理や食事の準備：ほどほどの労力 Cooking or food preparation, moderate effort
05050	2.0	調理や食事の準備：立位、座位、全般(立位と歩行に分類しない場合)、電動の調理器具を使う、楽な労力 Cooking or food preparation - standing or sitting or in general (not broken into stand/walk components), manual appliances, light effort
05051	2.3	調理や食事の準備：歩く Cooking or food preparation, walking
05052	2.3	給仕する：テーブルのセッティングをする、歩行と立位を含む Serving food, setting/cleaning table, implied walking or standing
05053	2.5	ペットへの餌やり Feeding household animals
05054	3.5	食料品を運ぶ：水平、歩行 carrying groceries, on level ground, walking
05055	2.5	食料品の片付け(例：食料品の運搬、荷物運び) Putting away groceries (e.g. carrying groceries, carrying packages)
05056	5.3	食料品を上階へ運ぶ Carrying groceries upstairs
05057	3.0	窯でインドパンや他の食材を調理する Cooking Indian bread or other food on an outside stove
05060	3.3	食料品の買い物(カート使用の有無を問わない)：4.5kg程度のバッグを運ぶ、立位や歩行を伴う Food shopping with or without a grocery cart; carrying a 10 lb bag; standing or walking
05065	2.3	食料品以外の買い物(カート使用の有無を問わない)：立位や歩行を伴う Non - food shopping, with or without cart, standing or walking
05070	1.8	アイロンがけ Ironing
05080	1.3	編み物：裁縫、楽な労力、プレゼントをラッピングする、座位 Knitting, sewing, light effort, wrapping presents, sitting
05082	2.8	機械を使つての裁縫 Sewing with a machine
05090	2.3	洗濯：洗濯物を干す、またはたたむ、洗濯機や乾燥機に入れる、スーツケースの荷造り、衣類の手洗い、立位を含む、楽な労力 Laundry, fold or hang clothes, put clothes in washer or dryer, packing suitcase, washing clothes by hand, implied standing, light effort
05091	2.0	洗濯：洗濯物を干す、またはたたむ、座位 Laundry, fold or hang clothes, sitting
05092	4.0	洗濯：ほどほどの労力 Laundry, moderate effort
05095	2.0	洗濯：衣類を片づける、衣装ケースに衣類をしまう、洗濯ものを片づける、歩行を伴う Laundry, putting away clothes, gathering clothes to pack, putting away laundry, implied walking
05100	3.0	ベッドメイク：リネンを交換する Making bed, changing linens

05110	5.0	メープルシロップづくり(バケツや木材の運搬も含む) Maple syruping/sugar bushing (including carrying buckets, carrying wood)
05120	5.8	家具の移動：家財道具、収納箱 Moving furniture, household items, carrying boxes
05121	5.0	運搬：軽い荷物を持ち上げる Moving, lifting light loads
05125	4.8	部屋の片づけ Organizing a room
05130	3.5	床磨き：手や膝をついて、浴室や浴槽磨き、ほどほどの労力 Scrubbing floors, on hands and knees, scrubbing bathroom, bathtub, moderate effort
05131	2.0	床磨き：手や膝をついて、浴室や浴槽磨き、楽な労力 Scrubbing floors, on hands and knees, scrubbing bathroom, bathtub, light effort
05132	6.5	床磨き：手や膝をついて、浴室や浴槽磨き、きつい労力 Scrubbing floors, on hands and knees, scrubbing bathroom, bathtub, vigorous effort
05140	3.0	ガレージ、歩道や家の周りの掃除 Sweeping garage, sidewalk, or outside house
05146	3.8	立位：荷づくり、または荷ほども、たまに軽い家財道具の持ち上げ、車への荷物の積み降ろし、ほどほどの労力 Standing, packing/unpacking boxes, occasional lifting lightweight household items, loading or unloading items into a car, moderate effort
05147	3.0	歩行を含む家財道具の片付け：ほどほどの労力 Implied walking, putting away household items, moderate effort
05148	2.0	植物への水やり Watering plants
05149	2.5	屋内で火を起こす Building a fire inside
05150	9.0	家財道具を上階へ運搬する：収納箱や家具を運ぶ Moving household items upstairs, carrying boxes or furniture
05160	2.0	立位：楽な労力の作業(ガソリン(灯油)を入れる、電球を交換する、など) Standing, light effort tasks (pump gas, change light bulb, etc.)
05165	3.5	歩行：ほどほどの労力の作業、掃除以外(外出の準備、戸締り、窓の施錠、など) Walking, moderate effort tasks, non - cleaning (readying to leave, shut/lock doors, close windows, etc.)
05170	2.3	座位：子どもと遊ぶ、楽な労力、活動時に限る Sitting, playing with child(ren), light effort, only active periods
05171	2.8	立位：子どもと遊ぶ、楽な労力、活動時に限る Standing, playing with child(ren), light effort, only active periods
05175	3.5	歩行やランニング：子どもと遊ぶ、ほどほどの労力、活動時に限る Walking/running, playing with child(ren), moderate effort, only active periods
05180	5.8	歩行やランニング：子どもと遊ぶ、きつい労力、活動時に限る Walking/running, playing with child(ren), vigorous effort, only active periods
05181	3.0	小さな子どもを抱き抱えて移動する：体重6.8kg以上の子ども Walking and carrying small child, child weighing 15 lbs or more
05182	2.5	小さな子どもを抱き抱えて移動する：体重6.8kg未満の子ども Walking and carrying small child, child weighing less than 15 lbs

05183	2.0	立位：子どもを抱えながら Standing, holding child
08184	2.5	子どもの世話：幼児、全般 Child care, infant, general
05185	2.0	子どもの世話：座位あるいは膝立ち、着替えさせる、風呂に入れる、ブラシをかける、食事を食べさせる、たまに子どもを抱える、楽な労力、全般 Child care: sitting or kneeling, dressing, bathing, grooming, feeding, occasional lifting of child - light effort, general
05186	3.5	子どもの世話：立位、着替えさせる、風呂に入れる、ブラシをかける、食事を食べさせる、たまに子どもを抱える、ほどほどの労力 Child care: standing, dressing, bathing, grooming, feeding, occasional lifting of child - light effort
05188	1.5	赤ん坊と一緒に横になる Reclining with baby
05189	2.0	授乳：座位あるいは横になって Breastfeeding, sitting or reclining
05190	2.5	座位：動物と遊ぶ、楽な労力、活動時に限る Sit, playing with animals, light, only active period
05191	2.8	立位：動物と遊ぶ、楽な労力、活動時に限る Stand, playing with animals, light effort, only active periods
05192	2.8	歩行やランニング：動物と遊ぶ、全般、楽な労力、活動時に限る Walk or run, playing with animals, general, light effort, only active periods
05193	4.0	歩行やランニング：動物と遊ぶ、ほどほどの労力、活動時に限る Walk/run, playing with animals, moderate effort, only active periods
05194	5.0	歩行やランニング：動物と遊ぶ、きつい労力、活動時に限る Walk/run, playing with animals, vigorous effort, only active periods
05195	3.5	立位：犬を入浴させる Standing, bathing dog
05197	2.3	動物の世話：ペット、全般 Animal care, household animals, general
05200	3.0	高齢者や障がい者(成人)の介護：入浴、着替え、ベッドへの/ベッドからの移乗、活動中のみ Elder care, disabled adult, bathing, dressing, moving into and out of bed, only active periods
05205	1.8	高齢者や障がい者(成人)の介護：食事、髪をとかず、楽な労力、活動中のみ Elder care, disabled adult, feeding, combing hair, light effort, only active periods
05300	1.3	手洗い Handwashing

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
06010	3.0	飛行機の修理 Airplane repair
06020	4.0	自動車の整備 Automobile body work
06030	3.3	自動車の修理：楽からほどほどの労力 Automobile repair, light or moderate effort
06040	3.0	大工仕事：全般、作業場で Carpentry, general, workshop (Taylor Code 620)
06050	6.0	大工仕事：屋外 Carpentry, outside house, (Taylor Code 640)
06052	3.8	大工仕事：屋外、フェンスの設置 Carpentry, outside house, building a fence
06060	3.3	大工仕事：戸棚や家具の仕上げ塗装をする Carpentry, finishing, varnishing, or refinishing cabinets or furniture
06070	6.0	大工仕事：のこぎりで硬材を切る、木材の面取りやドリルで穴をあける、ほどほどからきつい労力 Carpentry, sawing hardwood, planing and drilling wood, moderate - to - vigorous effort
06072	4.0	大工仕事：家の改装作業、ほどほどの労力 Carpentry, home remodeling tasks, moderate effort
06074	2.3	大工仕事：家の改装作業、楽な労力 Carpentry, home remodeling tasks, light effort
06080	5.0	コーキング：丸太小屋の水漏れを防止する Caulking, chinking log cabin
06090	4.5	コーキング：丸太小屋以外 Caulking, except log cabin
06100	5.0	側溝の掃除 Cleaning gutters
06110	5.0	ガレージで物を探す Excavating garage
06120	5.0	雨戸を設置する Hanging storm windows
06122	5.0	内壁に石膏板を取り付ける Hanging sheet rock inside house
06124	3.0	釘を打つ Hammering nails
06126	2.5	家の修繕：全般、楽な労力 Home repair, general, light effort
06127	4.5	家の修繕：全般、ほどほどの労力 Home repair, general, moderate effort
06128	6.0	家の修繕：全般、きつい労力 Home repair, general, vigorous effort

06130	4.5	カーペットを敷く、あるいは片付ける Laying or removing carpet
06140	3.8	タイルやリノリウム(仕上げ材)をはる Laying tile or linoleum
06144	3.0	道具を修理する Repairing appliances
06150	5.0	塗装：家の外壁 Painting, outside home (Taylor Code 650)
06160	3.3	室内の塗装、壁紙張り、ペンキをこすり落とす Painting inside house, wallpapering, scraping paint
06165	4.5	塗装する Painting (Taylor Code 630)
06167	3.0	配管作業：全般 Plumbing, general
06170	3.0	防水シートの設置および取り外し：ヨット Put on and removal of tarp – sailboat
06180	6.0	屋根ふき Roofing
06190	4.5	研磨機で床を磨く Sanding floors with a power sander
06200	4.5	ヨットやモーターボートの汚れを落とす、あるいはペイントする Scraping and painting sailboat or powerboat
06205	2.0	道具を研ぐ Sharpening tools
06210	5.0	シャベルで土を一面に広げる Spreading dirt with a shovel
06220	4.5	ヨットや飛行機の洗浄およびワックスがけ Washing and waxing hull of sailboat or airplane
06225	2.0	洗車およびワックスがけ Washing and waxing car
06230	4.5	フェンスの洗浄、フェンスを塗装する、ほどほどの労力 Washing fence, painting fence, moderate effort
06240	3.3	配線工事：ケーブルの取り付けや接合 Wiring, tapping - splicing

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
07009	1.0	横になって静かにテレビを観る Lying quietly and watching television
07011	1.0	横になって静かにする：何もしない、覚醒状態でベッドで横になっている、音楽鑑賞する(会話や読書はしない) Lying quietly, doing nothing, lying in bed awake, listening to music (not talking or reading)
07020	1.0	座位：テレビ鑑賞 Sit, watch television
07021	1.0	座って静かにする：全般 Sitting quietly, general
07022	1.5	座って静かにする：そわそわする、全般、手をそわそわさせる Sitting quietly, fidgeting, general, fidgeting hands
07023	1.8	座位：足をそわそわさせる Sitting, fidget feet
07024	1.3	座位：喫煙する Sitting smoking
07025	1.5	座位：音楽鑑賞(会話や読書はしない)、映画館での映画鑑賞 Sitting, listening to music (not talking or reading) or watching a movie in a theater
07026	1.3	デスクに向かって座る：手を頭の後ろに組む Sitting at a desk, resting head in hands
07030	1.0	睡眠 Sleeping
07040	1.3	立位で静かにする：列に並ぶ Standing quietly (standing in a line)
07041	1.5	立位：そわそわする Standing (fidgeting)
07045	1.3	立位：テレビを観る standing watching television
07050	1.5	横になる：書く Reclining, writing
07060	1.3	横になる：会話や電話をする Reclining, talking or talking on phone
07070	1.3	横になる：読書 Reclining, reading
07075	1.0	瞑想する Meditating

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
08009	4.1	運搬：まきを積む、あるいは積み重ねる、木材を積む/積み降ろす、または木材の運搬、楽からほどほどの労力 Carrying, loading or stacking wood, loading/unloading or carrying lumber, light - to - moderate effort
08010	5.5	運搬：まきを積む、あるいは積み重ねる、木材を積む/積み降ろす、または木材の運搬、ほどほどの労力 Carrying, loading or stacking wood, loading/unloading or carrying lumber, moderate effort
08019	4.5	木材の伐採：丸太を切る、ほどほどの労力 Chopping wood, splitting logs, moderate effort
08020	6.5	木材の伐採：丸太を切る、きつい労力 Chopping wood, splitting logs, vigorous effort
08025	3.5	茂みをきれいにする：庭の草抜きをする、ほどほどの労力 Clearing light brush, thinning garden, moderate effort
08030	6.3	土地をならす/茂みをきれいにする：下生え、または地面、きつい労力 Clearing land, haul brush, undergrowth, or ground, vigorous effort
08040	5.0	砂場を掘る：シャベルで砂をすくう Digging sandbox, shoveling sand
08045	3.5	庭掘り：鋤で土を掘る、庭を埋める、堆肥をやる、楽からほどほどの労力 Digging, spading, filling garden, composting, light - to - moderate effort
08050	5.0	庭掘り：鋤で土を掘る、庭を埋める、堆肥をやる Digging, spading, filling garden, composting (Taylor Code 590)
08052	7.3	庭掘り：鋤で土を掘る、庭を埋める、堆肥をやる、きつい労力 Digging, spading, filling garden, composting, vigorous effort
08055	2.8	トラクターを運転する Driving tractor
08057	8.3	伐採：大きな木 Felling trees, large size
08058	5.3	伐採：小さい木から中くらいの木 Felling trees, small - medium size
08060	5.8	大がかりな機器を用いた造園：チェーンソーの使用、庭を耕す Gardening with heavy power tools, using chain saw, tilling a garden
08066	2.0	ガーデニング：全般 gardening, general
08070	4.0	用水路に水をひく：ポートを開閉する Irrigation channels, opening and closing ports
08080	6.3	碎石や砂利を敷く Laying crushed rock or gravel
08090	5.0	芝生を敷く Laying sod
08095	5.5	芝刈り：全般、歩行、ほどほどの労力 Mowing lawn, general, walking, moderate effort
08100	2.5	芝刈り：芝刈り機に乗る Mowing lawn, riding mower (Taylor Code 550)

08110	6.0	芝刈り：手動芝刈り機の使用、きつい労力 Mowing lawn, hand mower, vigorous effort (Taylor Code 570)
08120	5.0	芝刈り：歩行、電動芝刈り機の使用、ほどほどからきつい労力 Mowing lawn, walk, power mower, moderate or vigorous effort
08125	4.5	芝刈り：電動芝刈り機の使用、楽からほどほどの労力 Mowing lawn, power mower, light or moderate effort (Taylor Code 590)
08130	2.5	噴射式除雪機による除雪作業：歩行 Operating snow blower, walking
08135	2.6	植付：鉢植え、苗や苗木の移植、楽な労力 Planting, potting, transplanting seedlings or plants, light effort
08140	4.3	植苗：灌木、かがんだ状態で、ほどほどの労力 Planting seedlings, shrubs, stooping, moderate effort
08145	4.3	農作物や花を植える：かがんだ状態で、ほどほどの労力 Planting crops or garden, stooping, moderate effort
08150	4.5	樹木の植栽 Planting trees
08160	4.0	芝や落ち葉をレーキ（熊手）でかき集める：ほどほどの労力 Raking lawn or leaves, moderate effort
08165	4.0	芝をレーキ（熊手）でかき集める Raking lawn (Taylor Code 600)
08170	4.0	屋根の雪下ろし Raking roof with snow rake
08180	3.0	噴射式除雪機の操縦 Riding snow blower
08190	4.0	草や落ち葉を袋に集める Sacking grass, leaves
08192	5.5	シャベルで土や泥をすくう Shoveling dirt or mud
08195	5.3	シャベルでの雪かき：人力で、ほどほどの労力 Shoveling snow, by hand, moderate effort
08200	6.0	シャベルでの雪かき：人力で Shoveling snow, by hand (Taylor Code 610)
08202	7.5	シャベルでの雪かき：人力で、きつい労力 Shoveling snow, by hand, vigorous effort
08210	3.8	灌木や木の刈り込み：剪定バサミを使う Trimming shrubs or trees, manual cutter
08215	3.3	灌木や木の刈り込み：電動カッターを使う、リーフブロワーを使う、芝生エッジャーを使う、ほどほどの労力 Trimming shrubs or trees, power cutter, using leaf blower, edger, moderate effort
08220	3.0	歩行：肥料をまく、または芝生に苗を植える、機械を押しながら Walking, applying fertilizer or seeding a lawn, push applicator
08230	4.0	芝生や庭への水やり：立位または歩行 Watering lawn or garden, standing or walking

08239	3.8	除草をする：耕す、楽からほどほどの労力 Weeding, cultivating garden, light - to - moderate effort
08240	4.5	除草をする：耕す、ほどほどの労力 Weeding, cultivating garden, moderate effort (Taylor Code 580)
08241	5.0	除草をする：耕す、くわを使う、ほどほどからきつい労力 Weeding, cultivating garden, using hoe moderate - to - vigorous effort
08245	3.8	ガーデニング：全般、ほどほどの労力 Gardening, general, moderate effort
08246	3.5	木から果物やコーヒーの実を摘む：ほどほどの労力 Picking fruit or coffee from trees, moderate effort
08248	4.5	農産物の収穫：木から果物を摘む、果物を収穫する、果物/野菜を摘む、はしごに登って果物を摘む、きつい労力 Harvesting Produce, Picking fruit off trees, gleaning fruits, picking fruits/vegetables, climbing ladder to pick fruit, vigorous effort
08250	3.0	歩行や立位を伴いながら庭の手入れをする：楽な、花や野菜を摘む Implied walking/standing - picking up yard, light, picking flowers or vegetables
08251	3.0	歩行：ガーデニングの道具を集める Walking, gathering gardening tools
08255	4.8	手押し車：ガーデンカートや手押し車を押す、全般 Wheel barrow, pushing garden cart or wheelbarrow, general
08256	6.0	手押し車：大きめのガーデンカートや150kgまでの重量の手押し車を押す Wheel barrow, pushing large garden cart or heavy wheelbarrow up to 150kg
08260	2.3	庭仕事：全般、楽な労力 Yardwork, general, light effort
08261	4.0	庭仕事：全般、ほどほどの労力 Yardwork, general, moderate effort
08262	6.0	庭仕事：全般、きつい労力 Yardwork, general, vigorous effort

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
09000	1.3	ボードゲーム：座位 Board game playing, sitting
09005	2.5	カジノでギャンブルする：立位 Casino gambling, standing
09010	1.5	カードゲーム：座位 Card playing, sitting
09013	1.5	チェス：座位 Chess game, sitting
09015	1.5	文書のコピーをとる、書類整理をする：立位 Copying or filing documents, standing
09020	1.8	描く：書く、塗る、立位 Drawing, writing, painting, standing
09025	1.0	笑う：座位 Laughter, sitting
09030	1.0	座位：読書、本、新聞、雑誌 Sitting: reading, book, newspaper, magazine
09034	1.8	座位：バランスチェアやバランスボールに座りながらタイピングや読書をする sitting, typing or reading on a balance chair/stability ball
09036	2.0	テレビ視聴：コマーシャル中に足踏みをする watching tv, stepping during commercial breaks
09040	1.3	座位：書く、デスクワーク、タイピング Sitting: writing, desk work, typing
09050	1.3	立位：対面・電話・コンピュータで会話（通話）をする、テキストメッセージを送る、書く Standing: talking in person, on the phone, computer, text messaging, writing
09055	1.3	座位：対面・電話・コンピュータで会話（通話）をする、テキストメッセージを送る、楽な労力 Sitting: talking in person, on the phone, computer, or text messaging, light effort
09060	1.5	座位：勉強、全般、読み書きを含む、楽な労力 Sitting - studying, general, including reading and/or writing, light effort
09065	1.8	座位：学校の授業、全般、ノートをとることや討論をすることを含む Sitting - in class, general, including note - taking or class discussion
09070	1.0	立位：読書 Standing - reading
09071	2.5	立位：さまざまなことをする Standing: miscellaneous
09075	1.8	座位：美術品や工芸品、木彫りの工芸品を作る、機織り、羊毛紡績、楽な労力 Sitting: arts and crafts, carving wood, weaving, spinning wool, light effort
09080	3.0	座位：美術品や工芸品、木彫りの工芸品を作る、機織り、羊毛紡績、ほどほどの労力 Sitting: arts and crafts, carving wood, weaving, spinning wool, moderate effort
09085	2.5	立位：美術品や工芸品、砂絵、彫刻、機織り、楽な労力 Standing: arts and crafts, sand painting, carving, weaving, light effort

09090	3.3	立位：美術品や工芸品、砂絵、彫刻、機織り、ほどほどの労力 Standing - arts and crafts, sand painting, carving, weaving, moderate effort
09095	3.5	立位：美術品や工芸品、砂絵、彫刻、機織り、きつい労力 Standing - arts and crafts, sand painting, carving, weaving, vigorous effort
09100	1.5	静養・家族の親睦活動：座位、くつろぐ、会話をする、食事をする Retreat/family reunion activities involving sitting, relaxing, talking, eating
09101	2.5	静養・家族の親睦活動：子どもとゲームをして遊ぶ Retreat/family reunion activities involving playing games with children
09105	2.0	乗り物に乗って旅行やバカンスをする Touring/traveling/vacation involving riding in vehicle
09106	3.5	徒歩で旅行やバカンスをする Touring/traveling/vacation involving walking
09110	2.5	立位、座位、歩行を含むキャンプをする：楽からほどほどの労力 Camping involving standing, walking, sitting, light - to - moderate effort
09115	1.5	スポーツイベントでの座位：観戦 Sitting at a sporting event, spectator

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
10010	1.8	アコーディオンの演奏：座位 Accordion, sitting
10020	2.3	チェロの演奏：座位 Cello, sitting
10030	2.3	オーケストラの指揮をする：立位 Conducting orchestra, standing
10035	2.5	コントラバスの演奏：立位 Double bass, standing
10040	3.8	ドラムの演奏：座位 Drums, sitting
10045	3.0	打楽器の演奏(例：ボンゴ、コンガ、ベンベ)：ほどほどの労力、座位 Drumming (e.g., bongo, conga, benbe), moderate, sitting
10048	8.3	打楽器の演奏：コンサート、ライブ Drumming, concert/live show
10050	2.0	フルートの演奏：座位 Flute, sitting
10060	1.8	ホルンの演奏：立位 Horn, standing
10070	2.3	ピアノの演奏：座位 Piano, sitting
10074	2.0	楽器の演奏：全般 Playing musical instruments, general
10077	2.0	オルガンの演奏：座位 Organ, sitting
10080	3.5	トロンボーンの演奏：立位 Trombone, standing
10090	2.5	トランペットの演奏：立位 Trumpet, standing
10100	2.5	バイオリンの演奏：座位 Violin, sitting
10110	1.8	木管楽器の演奏：座位 Woodwind instruments, sitting
10115	1.8	金管楽器の演奏：座位 Brass instruments, sitting
10120	2.0	ギターの演奏：クラシックギター、フォークギター、座位 Guitar, classical, folk, sitting
10125	3.0	ギターの演奏：ロックンロールバンド、立位 Guitar, rock and roll band, standing
10130	4.0	マーチングバンド：バトントワリング、歩行、ほどほどのペース、全般 Marching band, baton twirling, walking, moderate pace, general

10131	5.5	マーチングバンド：楽器演奏、歩行、速いペース、全般 Marching band, playing an instrument, walking, brisk pace, general
10135	3.5	マーチングバンド：楽隊長、歩行 Marching band, drum major, walking

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
11000	2.0	アクティブワークステーション：ペダルデスク、バランスチェア・バランスボール、全般、楽な労力 Active workstation, Pedal desk, balance chair/ball, General, light effort
11001	3.5	アクティブワークステーション：ペダルデスク (40ワット) Active workstation, Pedal desk (40 watts)
11002	5.3	アクティブワークステーション：ペダルデスク (80ワット) Active workstation, Pedal desk (80 watts)
11003	2.0	アクティブワークステーション：トレッドミルデスク、時速1.6km以下でゆっくり歩く Active workstation, treadmill desk, walking slowly 1.0 mph or less
11004	2.8	アクティブワークステーション：トレッドミルデスク、時速1.6kmから時速3.2kmの歩行 Active workstation, treadmill desk, walking, 1.0 - 2.0 mph
11006	3.0	飛行機の客室乗務員 Airline flight attendant
11008	4.8	りんごの収穫 Apple Harvesting
11010	4.0	パンづくり：全般、ほどほどの労力 Bakery, general, moderate effort
11015	2.0	パンづくり：楽な労力 Bakery, light effort
11020	2.3	製本作業 Bookbinding
11030	6.0	道路工事：重機の運転 Building road, driving heavy machinery
11035	2.0	道路工事：交通整備、立位 Building road, directing traffic, standing
11038	2.5	大工仕事：全般、楽な労力 Carpentry, general, light effort
11040	4.3	大工仕事：全般、ほどほどの労力 Carpentry, general, moderate effort
11042	7.0	大工仕事：全般、重労働、またはきつい労力 Carpentry, general, heavy or vigorous effort
11050	8.0	重い荷物の運搬(例：レンガ、工具) Carrying heavy loads (e.g., bricks, tools)
11060	8.0	ほどほどの重さの荷物を上の階に運ぶ：11.3 - 22.2 kgの箱 Carrying moderate loads up stairs, moving, boxes, 25 - 49 lbs
11070	4.0	客室係：ホテル等の客室業務、ベッドメイク、浴室清掃、カートを押す Chambermaid, hotel housekeeper, making bed, cleaning bathroom, pushing cart
11072	4.3	清掃：共用スペースの掃除機掛け Cleaning, vacuuming commercial space
11080	5.3	炭鉱作業：石炭や岩の掘削 Coal mining, drilling coal, rock

11090	5.0	炭鉱作業：支柱をたてる・足場を組む Coal mining, erecting supports
11100	5.5	炭鉱作業：全般 Coal mining, general
11110	6.3	炭鉱作業：石炭をシャベルで掘る、人力で Coal mining, shoveling coal, by hand
11115	2.5	調理する：シェフ Cook, chef
11120	4.0	建築作業：屋外、改築、新築(例：屋根の修理、その他) Construction, outside, remodeling, new structures (e.g., roof repair, miscellaneous)
11124	2.3	建築作業：鉄筋、棒の曲げ加工・固定作業 Construction, rebar, bar bending/fixing
11125	2.3	施設管理業務：楽な労力(例：流し台やトイレの清掃、ほこり払い、掃除機掛け、簡単な掃除) Custodial work, light effort (e.g., cleaning sink and toilet, dusting, vacuuming, light cleaning)
11126	3.8	施設管理業務：ほどほどの労力(例：床磨き機、アリーナフロアの掃き掃除、モップ掛け、ゴミ出し、掃除機掛け) Custodial work, moderate effort (e.g., buffing floors with electric buffer, feathering or sweeping arena floors, mopping, taking out the trash, vacuuming)
11130	3.3	電気関係の仕事(例：配線工事をする、ケーブルの取り付けや接合) Electrical work (e.g., hook up wire, tapping splicing); plumbing moved to 111516
11135	1.8	エンジニア(例：機械係、電気系) Engineer (e.g., mechanical or electrical)
11145	7.8	農作業：きつい労力(例：干し草をまとめる、納屋を掃除する) Farming, vigorous effort (e.g., baling hay, cleaning barn), includes former code 11200
11146	4.8	農作業：ほどほどの労力(例：家畜の餌やり、徒歩や馬に乗って牛追いする、肥料を撒く、作物を収穫する) Farming, moderate effort (e.g., feeding animals, chasing cattle by walking and/or horseback, spreading manure, harvesting crops)
11147	2.0	農作業：楽な労力(例：家畜小屋を掃除する、家畜の餌を用意する) Farming, light effort, (e.g., cleaning animal sheds, preparing animal feed)
11170	2.8	農作業：運転操作(例：トラクターや収穫機) Farming, driving tasks (e.g., driving tractor or harvester)
11180	3.5	農作業：小動物に餌を与える Farming, feeding small animals
11190	4.3	農作業：牛や馬に餌を与える Farming, feeding cattle, horses
11191	4.3	農作業：家畜用の水を運搬する、井戸や小川からの水汲み Farming, hauling water for animals, fetching water from well or stream
11192	4.5	農作業：動物の世話をする(例：毛づくろい、ブラッシング、羊の毛を刈る、出産の補助、メディカルケア、焼き印押し)、全般 Farming, taking care of animals (e.g., grooming, brushing, shearing sheep, assisting with birthing, medical care, branding), general
11195	3.8	農作業：稲作、田植え、精米する Farming, rice, planting, grain milling activities
11210	3.5	農作業：手作業での搾乳、桶の掃除、ほどほどの労力 Farming, milking by hand, cleaning pails, moderate effort
11220	1.3	農作業：機械を用いての搾乳、楽な労力 Farming, milking by machine, light effort

11222	3.0	農作業：牛の搾乳、全行程、近代的な搾乳専用施設 Farming, milking Cows, full milking process, modern milking parlor with milking machines
11240	8.0	消防士：全般 Fire fighter, general
11244	6.8	消防士：要救助者の救出、自動車事故の現場、フックを用いて Fire fighter, rescue victim, automobile accident, using pike pole
11245	8.0	消防士：防火服一式を装備してハシゴを登る、消火訓練 Fire fighter, raising and climbing ladder with full gear, simulated fire suppression
11246	9.0	消防士：地上でホースを運ぶ、機材を運んだり上にあげる、壁を壊すなど、防火服一式を装備して Fire fighter, hauling hoses on ground, carrying/hoisting equipment, breaking down walls etc., wearing full gear
11247	3.5	漁業：営利目的、楽な労力 Fishing, commercial, light effort
11248	5.0	漁業：営利目的、ほどほどの労力 Fishing, commercial, moderate effort
11250	17.5	林業：斧による伐採、とても速い、1.25kgの斧、毎分51回、極めてきつい労力 Forestry, ax chopping, very fast, 1.25 kg axe, 51 blows/min, extremely vigorous effort
11260	5.0	林業：斧による伐採、ゆっくり、1.25kgの斧、毎分19回、ほどほどの労力 Forestry, ax chopping, slow, 1.25 kg axe, 19 blows/min, moderate effort
11262	8.0	林業：斧による伐採、速い、1.25kgの斧、毎分35回、きつい労力 Forestry, ax chopping, fast, 1.25 kg axe, 35 blows/min, vigorous effort
11264	5.0	林業：ほどほどの労力(例：電動ノコギリを使って木を切る、除草する、くわで掘る) Forestry, moderate effort (e.g., sawing wood with power saw, weeding, hoeing)
11266	8.5	林業：きつい労力(例：樹皮を剥ぐ、木の伐採や剪定、丸太を運ぶ、丸太を積み重ねる、種を植える、手作業で木材を切る) Forestry, vigorous effort (e.g., barking, felling, or trimming trees, carrying or stacking logs, planting seeds, sawing lumber by hand)
11370	4.8	毛皮作り Furriery
11375	3.8	ゴミの収集：歩行、トラックにゴミ袋を投げる、道路の清掃 Garbage collector, walking, dumping bins into truck, street cleaning
11378	1.8	ヘアスタイリスト(例：髪を編む、マニキュアを塗る、化粧をする) Hairstylist (e.g., plaiting hair, manicure, make up artist)
11380	7.3	馬の手入れ：餌やり、馬房の掃除、馬体の掃除、ブラッシング、毛を刈る、調教する、訓練する Horse grooming, including feeding, cleaning stalls, bathing, brushing, clipping, longeing and exercising horses.
11381	4.3	馬の世話：餌やり、水やり、馬房の掃除、歩行や荷物の持ち上げ動作を含む Horse, feeding, watering, cleaning stalls, implied walking and lifting loads
11383	4.5	乗馬：仕事で、牛のカットニング（特定の牛を群れから引き離す仕事） Horseback riding, working, cutting cows
11390	7.8	馬のレース：ギャロップ（襲歩）、キャンター（駢足） Horse racing, galloping, cantor
11400	6.3	馬のレース：騎手、トロツティング(速足) Horse racing, Jockey, trotting
11410	2.3	馬のレース：騎手、ウォーキング(常歩) Horse racing, Jockey, walking

11413	3.0	キッチンメイド Kitchen maid
11415	4.0	芝生の管理：庭仕事、全般 Lawn keeper, yardwork, general
11416	3.0	芝生の管理：芝刈り、ガソリン式芝刈り機 Lawn keeper, weeding, gas powered
11418	3.3	洗濯業務 Laundry worker
11420	3.0	錠前師 Locksmith
11430	3.0	製造業(例：機械加工、板金加工、機械整備、旋盤作業、溶接)、楽からほどほどの労力 Machine tooling (e.g., machining, working sheet metal, machine fitter, operating lathe, welding) light - to - moderate effort
11450	5.0	製造業：パンチプレスする、ほどほどの労力 Machine tooling, operating punch press, moderate effort
11472	1.8	管理：資産管理 Manager, property
11475	2.8	肉体労働や単純労働：全般、楽な労力 Manual or unskilled labor, general, light effort
11476	4.5	肉体労働や単純労働：全般、ほどほどの労力 Manual or unskilled labor, general, moderate effort
11477	6.5	肉体労働や単純労働：全般、きつい労力 Manual or unskilled labor, general, vigorous effort
11480	4.3	左官：コンクリートで固める、ほどほどの労力 Masonry, concrete, moderate effort
11482	2.5	左官：コンクリートで固める、楽な労力 Masonry, concrete, light effort
11485	5.5	マッサージ師：立位 Massage therapist, standing
11486	2.3	郵便配達：徒歩で配達する Mail carrier, walking to deliver mail
11487	1.5	郵便配達：バイクで配達する Mail delivery, motorbike
11488	3.5	郵便配達：電動アシスト付自転車で配達する Mail delivery, Electronically Assisted Bicycle
11490	7.5	引越し：重たい物を運ぶ、または押す、34.1kg以上、活動時に限る(例：机、引越ストラックに荷物を積む) Moving, carrying or pushing heavy objects, 75 lbs or more, only active time (e.g., desks, moving van work)
11493	8.5	鉱業：一般的な業務、掘削、鉱業支援業務(機械、溶接、パイプ設置、工事全般) Mining, general services, drilling, mining support jobs (mechanical, welding, pipe installation, general construction)
11495	12.0	潜水士としてスキューバダイビングやスキューバダイビング：米海軍特殊部隊 Skindiving or SCUBA diving as a frogman, Navy Seal
11500	2.5	重機の操作：自動運転、自分で操縦はしない Operating heavy duty equipment, automated, not driving

11510	3.5	みかん畑の仕事：果実を摘む Orange grove work, picking fruit
11514	3.3	塗装：家、家具、ほどほどの労力 Painting, house, furniture, moderate effort
11516	3.0	配管工事 Plumbing activities
11520	2.0	印刷：製紙業、立位 Printing, paper industry worker, standing
11524	3.8	警察官：歩行 Police Officer, Walking
11525	2.5	警察官：交通整理、立位 Police, directing traffic, standing
11526	2.0	警察官：パトロールカーを運転する、座位 Police, driving a squad car, sitting
11527	1.3	警察官：パトロールカーに乗る、座位 Police, riding in a squad car, sitting
11528	4.0	警察官：逮捕する、立位 Police, making an arrest, standing
11529	9.0	対テロリスト軍事演習：ビルの制圧 Counter terrorism maneuvers, clearing building
11530	2.0	靴の修理：全般 Shoe repair, general
11540	7.3	シャベルで掘る：溝を掘る Shoveling, digging ditches
11550	8.8	シャベルで掘る：毎分7.3kg以上、深く掘る、きつい労力 Shoveling, more than 16 lbs/minute, deep digging, vigorous effort
11560	5.0	シャベルで掘る：毎分4.5kg未満、ほどほどの労力 Shoveling, less than 10 lbs/minute, moderate effort
11570	6.5	シャベルで掘る：毎分4.5-6.8kg、きつい労力 Shoveling, 10 to 15 lbs/minute, vigorous effort
11580	1.5	座位作業：楽な労力(例：オフィスワーク、化学実験、簡単な組み立て作業、時計の修理、読書、デスクワーク) Sitting tasks, light effort (e.g., office work, chemistry lab work, light assembly repair, watch repair, reading, desk work)
11582	1.3	座位：パソコン作業 Sitting, computer work
11583	1.3	立位作業：タイピング、パソコン作業 Standing workstation, typing, computer work
11585	1.3	座位での打合せ：楽な労力、全般、談話を含む(例：食事をしながらの打合せ) Sitting meetings, light effort, general, and/or with talking involved (e.g., eating at a business meeting)
11590	2.5	座位作業：ほどほどの労力(例：重いレバーを押す、芝刈り機やフォークリフトに乗る、クレーンの操作) Sitting tasks, moderate effort (e.g. pushing heavy levers, riding mower/forklift, crane operation)
11593	2.8	座位：ストレッチやヨガ、または強度の低い運動の指導をする Sitting, teaching stretching or yoga, or light effort exercise classes

11600	1.8	立位作業：楽な労力(例：バーテンダー、商店の販売員、組立作業、書類整理、コピーをとる、図書館司書、クリスマスツリーの飾りつけ、仕事中の立ち話、体育授業での着替え) Standing tasks, light effort (e.g., bartending, store clerk, assembling, filing, duplicating, librarian, putting up a Christmas tree, standing and talking at work, changing clothes when teaching physical education)
11610	3.3	立位作業：楽からほどほどの労力(例：重い部品の組立や修理、溶接、部品の仕入れ、自動車修理、梱包、看護、洗濯) Standing, light/moderate effort (e.g., assemble/repair heavy parts, welding, stocking parts, auto repair, packing boxes, nursing patient care, laundry)
11615	4.5	立位：ほどほどの労力、物を持ち続ける、4.5-9.1kg、ほとんど歩行しない、あるいはじっとしている Standing, moderate effort, lifting items continuously, 10 – 20 lbs, with limited walking or resting
11620	3.8	立位：ほどほどの労力、断続的に22.7kgの物を持ち上げる、ロープを結ぶ/巻きつける) Standing, moderate effort, intermittent lifting 50 lbs, hitch or twisting ropes
11630	4.5	立位：ほどほどからきつい作業(例：22.7kg以上の物を持ち上げる、レンガを積み上げる、塗装、壁紙を貼る) Standing, moderate/heavy tasks (e.g., lifting more than 50 lbs, masonry, painting, paper hanging)
11650	2.3	患者の世話：ヘルスケア活動 Patient care, healthcare activities
11660	3.5	患者の世話：部屋の掃除・準備 Patient care, room cleaning/preparation
11708	5.3	製鋼所：ほどほどの労力(例：鑄肌仕上げ、鍛造、鑄型を傾ける) Steel mill, moderate effort (e.g., fettling, forging, tipping molds)
11710	8.3	製鋼所：きつい労力(例：手作業での圧延、圧延機の使用、鉬滓を取り除く、溶鉱炉の手入れをする) Steel mill, vigorous effort (e.g., hand rolling, merchant mill rolling, removing slag, tending furnace)
11720	2.3	仕立て作業：生地のカット Tailoring, cutting fabric
11730	2.5	仕立て作業：全般 Tailoring, general
11740	1.8	仕立て作業：手縫いをする Tailoring, hand sewing
11750	2.5	仕立て作業：ミシンをかける Tailoring, machine sewing
11760	3.5	仕立て作業：アイロンがけ Tailoring, pressing
11763	2.0	仕立て作業：機織り、楽な労力(例：仕上げ、洗濯、染色、検針、長さを測る、書類業務) Tailoring, weaving, light effort (e.g., finishing operations, washing, dyeing, inspecting cloth, counting yards, paperwork)
11765	4.0	仕立て作業：機織り、ほどほどの労力(例：紡績や機織り作業、糸の箱を紡績機に運ぶ、縦糸を機械にセットする、ピンワインディング、コーンワインディング、整経、裁断) Tailoring, weaving, moderate effort (e.g., spinning and weaving operations, delivering boxes of yarn to spinners, loading of warp beam, pinwinding, conewinding, warping, cloth clotting)
11766	6.5	トラック運転：荷物を積むまたは積み降ろす、荷物をロープで固定する、立位、歩行や重い荷物の運搬を伴う Truck driving, loading and unloading truck, tying down load, standing, walking and carrying heavy loads
11767	2.0	トラック運転：運送トラック、タクシー、シャトルバス、スクールバス Truck driving, delivery truck, taxi, shuttlebus, school bus
11770	1.3	タイピング：電子タイプライター、手動タイプライター、コンピュータのキーボード Typing, electric, manual or computer
11780	6.3	圧縮空気を動力とする重たい電動工具を使う(例：削岩機、ドリル) Using heavy power tools such as pneumatic tools (e.g., jackhammers, drills, etc.)

11790	7.8	シャベル、つるはし、じょうご、くわのような(電動ではない)重たい道具を使う Using heavy tools (not power) such as shovel, pick, tunnel bar, spade
11791	2.0	仕事中の歩行：3.2km/時未満、非常にゆっくり、オフィスや研究室内 Walking on job, less than 2.0 mph, very slow speed, in office or lab area
11792	3.8	仕事中の歩行：4.5 - 5.5km/時、オフィス内、ほどほどの速さ、何も持たずに Walking on job, 2.8 to 3.4 mph, in office, moderate speed, not carrying anything
11793	4.8	仕事中の歩行：5.7 - 6.3km/時、オフィス内、速い、何も持たずに Walking on job, 3.5 to 3.9 mph, in office, brisk speed, not carrying anything
11795	3.5	仕事中の歩行：4.1km/時、ゆっくりとした速さ、11.3kg未満の軽い物を運ぶ Walking on job, 2.5 mph, slow speed, carrying light objects less than 25 lbs
11796	3.0	歩行：職場で物を回収する、出発の準備をする Walking, gathering things at work, ready to leave
11797	3.8	歩行：4.1km/時、ゆっくりとした速さ11.3kg以上の重たい物を運ぶ Walking, 2.5 mph, slow speed, carrying heavy objects more than 25 lbs
11800	4.5	歩行：4.8km/時、ほどほどの速さで11.3kg未満の軽い物を運ぶ Walking, 3.0 mph, moderately and carrying light objects less than 25 lbs
11805	3.8	歩行：車いすを押して歩く Walking, pushing a wheelchair
11810	4.5	歩行：5.7km/時、きびきびと11.3kg未満の物を運ぶ Walking, 3.5 mph, briskly and carrying objects less than 25 lbs
11820	4.0	歩行、階段を降りる、立位：11.3-22.2kgの物を運ぶ Walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 25 to 49 lbs
11830	5.5	歩行、階段を降りる、立位：22.7-33.6kgの物を運ぶ Walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 50 to 74 lbs
11840	7.0	歩行、階段を降りる、立位：34.0-44.9kgの物を運ぶ Walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 75 to 99 lbs
11850	7.3	歩行、階段を降りる、立位：45.4kg以上の物を運ぶ Walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 100 lbs or more
11860	2.3	倉庫・物流センター：荷物の積み降ろし Warehouse/Shipping Center, Loading/Unloading boxes
11862	4.3	倉庫・物流センター：荷物の運搬 (5kg以下) Warehouse/Shipping Center, Moving boxes (~5kg)
11870	3.0	劇場の作業場での仕事：舞台俳優、舞台裏の仕事 Working in scene shop, theater actor, backstage employee
11880	3.5	兵隊：軍隊の行進、装備なしで2.4 - 4.1 km/時 Soldiers, military marching, unloaded 1.5 - 2.5 mph
11882	4.0	兵隊：軍隊の行進、2.4 - 4.1 km/時、10 - 30kgの装備 Soldiers, military marching, 1.5 - 2.5 mph, 10 to 30 kg load
11884	5.0	小走り：4.1 - 5.7 km/時、20 - 30kgの装備 Airborn Shuffle, 2.5 to 3.5 mph, 20 - 30 kg load
11886	6.3	兵隊：軍装備一式を装着した行進、起伏のある地面、25 - 40kgの装備 Soldiers, military loaded marching, varying terrain, 25 - 40 kg load

11887	6.0	兵隊：歩行、4.5km/時、傾斜5%、21.5kgまでの装備 Soldiers, walking, 2.8 mph, 5% grade, up to 21.5 kg load
11888	8.5	兵隊：歩行、4.5km/時、傾斜10%、21.5kgまでの装備 Soldiers, walking, 2.8 mph, 10% grade, up to 21.5 kg load
18889	11.0	兵隊：歩行、4.5km/時、傾斜15%、21.5kgまでの装備 Soldiers, walking, 2.8 mph, 15% grade, up to 21.5 kg load
18892	6.0	軍事活動：兵站の準備、塹壕づくり Military activities, arterial field preparation, digging defensive positions

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
12010	6.0	ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分未満) Jog/walk combination (jogging component of less than 10 minutes) (Taylor Code 180)
12020	7.5	ジョギング：全般、自分で選んだペースで Jogging, general, self - selected pace
12025	4.8	ジョギング：その場で Jogging, in place
12026	3.3	ジョギング：4.2-6.0km/時 (70-99m/分) Jogging 2.6 to 3.7 mph
12027	4.5	ジョギング：ミニトランポリンの上で Jogging on a mini - tramp
12028	6.5	ランニング：6.5-6.8km/時 (107-113m/分) Running, 4 to 4.2 mph (13 min/mile)
12029	7.8	ランニング：7.0-7.8km/時 (115-129m/分) Running 4.3 to 4.8 mph
12030	8.5	ランニング：8.1-8.4km/時 (134-139m/分) Running, 5.0 to 5.2 mph (12 min/mile)
12045	9.0	ランニング：8.9-9.4km/時 (147-155m/分) Running, 5.5 - 5.8 mph
12050	9.3	ランニング：9.7-10.2km/時 (161-169m/分) Running, 6 - 6.3 mph (10 min/mile)
12060	10.5	ランニング：10.9km/時 (180m/分) Running, 6.7 mph (9 min/mile)
12070	11.0	ランニング：11.3km/時 (188m/分) Running, 7 mph (8.5 min/mile)
12080	11.8	ランニング：12.2km/時 (201m/分) Running, 7.5 mph (8 min/mile)
12090	12.0	ランニング：13.0km/時 (214m/分) Running, 8 mph (7.5 min/mile)
12100	12.5	ランニング：13.9km/時 (231m/分) Running, 8.6 mph (7 min/mile)
12110	13.0	ランニング：14.6km/時 (241m/分) Running, 9 mph (6.5 min/mile)
12115	14.8	ランニング：15.1-15.6km/時 (249-257m/分) Running, 9.3 to 9.6 mph
12120	14.8	ランニング：16.2km/時 (268m/分) Running, 10 mph (6 min/mile)
12130	16.8	ランニング：17.8km/時 (295m/分) Running, 11 mph (5.5 min/mile)
12132	18.5	ランニング：19.4km/時 (322m/分) Running, 12 mph (5.0 min/mile)

12134	19.8	ランニング：21.1km/時 (348m/分) Running, 13 mph (4.6 min/mile)
12135	23.0	ランニング：22.7km/時 (375m/分) Running, 14 mph (4.3 min/mile)
12140	9.3	ランニング：クロスカントリー Running, cross country
12145	10.5	ランニング：自分で選んだペースで Running, self - selected pace
12150	8.0	ランニング(Taylor Code 200) Running (Taylor Code 200)
12170	15.0	ランニング：階段を上がる Running, stairs, up
12180	10.0	ランニング：トラック、チーム練習 Running, on a track, team practice
12184	18.0	ランニング：トラック、500 - 1500m走、競技 Running, on track, 500 - 1500m, competitive
12186	19.3	ランニング：トラック、2000 - 3000m走、競技 Running, on track, 2000 - 3000m, competitive
12190	8.0	ランニング：トレーニング、車いすやベビーカーを押す Running, training, pushing a wheelchair or baby carrier
12200	13.3	ランニング：マラソン Running, marathon
12255	10.3	ランニング：上り坂、7.3km/時、傾斜5% Running uphill, 4.5mph, 5% incline
12260	13.3	ランニング：上り坂、9.7km/時、傾斜5% Running uphill, 6.0 mph, 5% incline
12265	15.5	ランニング：上り坂、11.3km/時、傾斜5% Running uphill, 7.0 mph, 5% incline
12325	17.5	ランニング：上り坂、8.1 - 9.6km/時、傾斜15% Running uphill, 5.0 to 5.9 mph, 15% incline
12335	8.8	ランニング：上り坂、1.0 - 1.3km/時、傾斜30% Running uphill, 0.6 to 0.79 mph, 30% incline
12337	10.3	ランニング：上り坂、1.3 - 1.6km/時、傾斜30% Running uphill, 0.8 to 0.99 mph, 30% incline
12339	11.8	ランニング：上り坂、1.6 - 1.9km/時、傾斜30% Running uphill, 1.0 to 1.19 mph, 30% incline
12341	13.5	ランニング：上り坂、1.9 - 2.3km/時、傾斜30 - 40% Running uphill, 1.2 to 1.39 mph, 30 - 40% incline
12343	14.8	ランニング：上り坂、2.3 - 2.6km/時、傾斜30% Running uphill, 1.4 to 1.59 mph, 30% incline
12345	16.3	ランニング：上り坂、2.6km/時より速い、傾斜10 - 30% Running uphill, >1.6mph, 10 - 30% incline

12355	16.0	ランニング：丘陵地帯、高低差100m以内 Running, hilly terrain, ±100m change in elevation
12352	5.8	ランニング：下り坂、8.1 - 9.6km/時、傾斜10 - 15% Running downhill, 5.0 to 5.9 mph, - 10% to - 15%
12353	7.5	ランニング：下り坂、9.7 - 11.2km/時、傾斜10 - 15% Running downhill, 6.0 to 6.9 mph, - 10% to - 15%
12355	9.0	ランニング：下り坂、11.3 - 14.4km/時、傾斜10 - 15% Running downhill, 7.0 to 8.9 mph, - 10% to - 15%
12358	9.3	ランニング：下り坂、9.7 - 12.8km/時、傾斜3 - 9% Running downhill, 6.0 to 7.9 mph, - 3% to - 9%
12361	13.8	ランニング：下り坂、13.0 - 17.0 km/時、傾斜3 - 9% Running downhill, 8.0 to 10.5 mph, - 3% to - 9%
12405	5.3	ランニング・ジョギング：カーブトレッドミル、4.9 - 6.3 km/時 Running/jogging, curved treadmill, 3.0 to 3.9 mph
12408	6.5	ランニング・ジョギング：カーブトレッドミル、6.5 - 7.9 km/時 Running/jogging, curved treadmill, 4.0 to 4.9 mph
12410	11.0	ランニング：カーブトレッドミル、8.1 - 9.6 km/時 Running curved treadmill, 5.0 to 5.9 mph
12412	12.0	ランニング：カーブトレッドミル、11.3 - 12.8km/時 Running curved treadmill, 7.0 to 7.9 mph
12414	14.0	ランニング：カーブトレッドミル、13.0 - 14.4 km/時 Running curved treadmill, 8.0 to 8.9 mph
12416	16.8	ランニング：カーブトレッドミル、14.6 - 16.0 km/時 Running curved treadmill, 9.0 to 9.9 mph
12508	8.5	ランニング：8.1 - 9.6 km/時、1.0 - 3.0 kgのバックパックを背負って Running, 5.0 - 5.9 mph, 1.0 to 3.0 kg backpack
12510	9.5	ランニング：9.7 - 11.2 km/時、1.0 - 3.0 kgのバックパックを背負って Running, 6.0 - 6.9 mph, 1.0 to 3.0 kg backpack
12512	9.8	ランニング：11.3 - 12.8 km/時、1.0 - 3.0 kgのバックパックを背負って Running, 7.0 - 7.9 mph, 1.0 to 3.0 kg backpack
12514	12.0	ランニング：13.0 - 14.4 km/時、1.0 - 3.0 kgのバックパックを背負って Running, 8.0 - 8.9 mph, 1.0 to 3.0 kg backpack
12555	7.8	ランニング：裸足、5.7 - 9.6 km/時 Running, barefoot, 3.5 - 5.9 mph
12560	12.0	ランニング：裸足、9.7 - 12.8 km/時 Running, barefoot, 6.0 - 7.9 mph
12565	13.5	ランニング：裸足、13.0 - 14.4 km/時 Running, barefoot, 8.0 - 8.9 mph
12585	8.0	ランニング：ジョギングストローラー（ベビーカー）、屋内、8.1 km/時 Running, jogging stroller, indoors, 5 mph
12588	9.0	ランニング：ジョギングストローラー（ベビーカー）、屋内、9.7 km/時 Running, jogging stroller, indoors, 6 mph

12593	10.0	ランニング：ジョギングストローラー（ベビーカー）、屋外、8.1 km/時 Running, jogging stroller, outdoors, 5 mph
12595	11.5	ランニング：ジョギングストローラー（ベビーカー）、屋外、9.7 km/時 Running, jogging stroller, outdoors, 6 mph
12600	11.5	スキップ：8.9- 9.7 km/時 Skipping, 5.5 - 6.0 mph
12620	13.0	トライアスロン：ランニング Triathlon, Running

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
13000	2.3	就寝の準備をする：全般、立位 Getting ready for bed, general, standing
13009	2.3	トイレ：座位、立位、またはしゃがんでの排泄 Sitting on toilet, eliminating while standing or squatting
13010	1.5	入浴：座位 Bathing, sitting
13020	2.8	着替え：立位、または座位 Dressing, undressing, standing or sitting
13030	1.5	食事をする：座位 Eating, sitting
13035	2.0	会話をしながら食事をするまたは食事のみ：立位 Talking and eating or eating only, standing
13036	1.5	薬を飲む：座位、または立位 Taking medication, sitting or standing
13040	2.0	身支度をする：手を洗う、髭を剃る、歯を磨く、化粧をする、座位、または立位 Grooming, washing hands, shaving, brushing teeth, putting on make - up, sitting or standing
13045	2.5	髪形を整える：立位 Hairstyling, standing
13046	1.3	ヘアカットやネイルアートをしてもらう：座位 Having hair or nails done by someone else, sitting
13050	2.0	シャワーを浴びる：タオルで拭く、立位 Showering, toweling off, standing

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
14010	5.8	積極的：きつい労力 Active, vigorous effort
14020	3.0	全般：ほどほどの労力 General, moderate effort
14030	1.8	受動的：楽な労力、キスをする、抱きしめる Passive, light effort, kissing, hugging

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
15000	5.5	アラスカ・ネイティブ・ゲーム：エスキモーオリンピック、全般 Alaska Native Games, Eskimo Olympics, general
15010	4.3	アーチェリー：狩猟以外 Archery (non - hunting)
15020	7.0	バドミントン：競技 Badminton, competitive (Taylor Code 450)
15025	9.0	バドミントン：競技、試合 Badminton, competitive, match play
15030	5.5	バドミントン：試合以外でのシングルとダブルス、全般 Badminton, social singles and doubles, general
15040	8.0	バスケットボール：試合 Basketball, game (Taylor Code 490)
15050	6.0	バスケットボール：試合以外、全般 Basketball, non - game, general (Taylor Code 480)
15055	7.5	バスケットボール：全般 Basketball, general
15060	7.0	バスケットボール：審判をする Basketball, officiating (Taylor Code 500)
15062	5.8	バスケットボール：審判をする Basketball, officiating
15070	5.0	バスケットボール：シュート練習 Basketball, shooting baskets
15072	9.3	バスケットボール：反復練習、実践練習 Basketball, drills, practice
15080	2.5	ビリヤード Billiards
15090	3.0	ボウリング Bowling (Taylor Code 390)
15092	3.8	ボウリング：屋内、ボウリング場で Bowling, indoor, bowling alley
15100	12.3	ボクシング：リング上で、全般 Boxing, in ring, general
15110	5.8	ボクシング：サンドバッグを叩く Boxing, punching bag
15113	7.0	ボクシング：サンドバッグを叩く、60回/分 boxing, punching bag, 60 b/min
15115	8.5	ボクシング：サンドバッグを叩く、120回/分 boxing, punching bag, 120 b/min
15118	10.8	ボクシング：サンドバッグを叩く、180回/分 boxing, punching bag, 180 b/min

15120	7.8	ボクシング：スパーリング Boxing, sparring
15125	9.3	ボクシング：ラウンド（3分）を想定した、エクササイズ Boxing, simulated boxing round, exercise
15130	7.0	ブルームボール Broomball
15135	5.8	こどもの遊びを大人が遊ぶ(例：けんけん遊び、フォースクエア、ドッジボール、公園の遊具、T-ボール、テザーボール、おはじきやビー玉遊び、ジャックス、アーケードゲーム)：ほどほどの労力 Children's games, adults playing (e.g., hopscotch, 4 - square, dodge ball, playground apparatus, t - ball, tetherball, marbles, jacks, arcade games), moderate effort
15138	6.0	チアリーディング：体操的な動き、競技 Cheerleading, gymnastic moves, competitive
15140	4.0	コーチング：アメリカンフットボール、サッカー、バスケットボール、野球、水泳等 Coaching, football, soccer, basketball, baseball, swimming, etc.
15142	8.0	コーチング：選手と一緒に積極的にプレーに参加する Coaching , actively playing sport with players
15150	4.8	クリケット：バッティング、ボウリング、フィールディング Cricket, batting, bowling, fielding
15160	3.3	クロケット Croquet
15170	4.0	カーリング Curling
15180	2.5	ダーツ：ウォールダーツ、ローンダーツ Darts, wall or lawn
15190	6.0	ドラッグレース：車を押す、運転する Drag racing, pushing or driving a car
15192	8.5	オートレーシング：オープンホイールカー(フォーミュラカー) Auto racing, open wheel
15195	7.8	フットサル Futsal
15200	6.0	フェンシング：全般 Fencing, general
15203	9.8	フェンシング：エペ、競技 Fencing, epee, competitive
15205	10.5	フロアボール Floorball
15210	8.0	アメリカンフットボール：試合 Football, competitive
15230	8.0	アメリカンフットボール：タッチフットボール、フラッグフットボール、全般(Taylor Code 510) Football, touch, flag, general (Taylor Code 510)
15232	4.0	アメリカンフットボール：タッチフットボール、フラッグフットボール、楽な労力 Football, touch, flag, light effort
15235	2.5	アメリカンフットボールや野球：キャッチボール Football or baseball, playing catch

15240	3.0	フリスビー：全般 Frisbee playing, general
15250	8.0	フリスビー：アルティメット Frisbee, ultimate
15252	3.8	フリスビーゴルフ Frisbee golf
15255	4.5	ゴルフ：全般 Golf, general
15265	4.3	ゴルフ：歩行、クラブを運ぶ Golf, walking, carrying clubs
15270	3.5	ゴルフ：小規模のゴルフ（ミニゴルフ）、ゴルフ練習場（打ちっぱなし場） Golf, miniature, driving range
15285	4.5	ゴルフ：歩行、ゴルフカートを手で引く Golf, walking, pulling clubs
15290	3.5	ゴルフ：電動カートを使う Golf, using power cart (Taylor Code 070)
15300	3.8	体操：全般 Gymnastics, general
15310	4.0	ハッキーサック(フットバッグ) Hacky sack
15320	12.0	ハンドボール：全般 Handball, general (Taylor Code 520)
15330	8.0	ハンドボール：チーム練習 Handball, team
15335	4.0	ハイロープコース：複合的な要素からなる High ropes course, multiple elements
15340	3.5	ハンググライダー Hang gliding
15350	7.8	ホッケー：フィールド Hockey, field
15360	8.0	ホッケー：氷上、全般 Hockey, ice, general
15362	10.0	ホッケー：氷上、試合 Hockey, ice, competitive
15370	5.5	乗馬：全般 Horseback riding, general
15380	4.5	馬の世話：管理、鞍付け作業 Horse grooming, maintenance, saddling tasks
15390	5.8	乗馬：トロツティング（速足） Horseback riding, trotting
15395	7.3	乗馬：キャンター（駈足）、ギャロップ（襲歩） Horseback riding, canter or gallop

15400	3.8	乗馬：ウォーキング（常歩） Horseback riding, walking
15402	9.0	乗馬：ジャンプ Horseback riding, jumping
15403	6.0	乗馬：レイニング（馬術競技種目のひとつ） Horseback riding, reining
15406	2.1	乗馬：シミュレーター Horseback riding, simulator
15408	1.8	馬車：運転する、立位または座位 Horse cart, driving, standing or sitting
15410	3.0	蹄鉄を投げる：輪投げ Horseshoe pitching, quoits
15420	12.0	ハイ・アライ(バスク・ペロタ) Jai alai
15425	5.3	武術：様々な種類、ゆっくりなペース、初心者、実践練習 Martial Arts, different types, slower pace, novice performers, practice
15430	10.3	武術：様々な種類、ほどほどのペース(例：柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、タエ・ボ、ムエタイ) Martial Arts, different types, moderate pace (e.g., judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do, tai - bo, Muay Thai boxing)
15432	14.3	テコンドー：組手 taekwando, combat simulation
15433	11.3	柔道 Judo
15440	4.0	ジャグリング Juggling
15444	6.5	剣道：基本稽古、ほどほどの労力 Kendu, kihon - keiko style, moderate intensity
15445	9.6	剣道：切り返し、高強度 Kendu, kirikaeshi style, high intensity
15446	11.3	剣道：かかり稽古、とても高い強度 Kendu, kakari keiko style, very high intensity
15450	7.3	キックボクシング Kickboxing
15455	5.5	カンフー体操 Kung Fu Gymnastics
15450	7.0	キックベースボール Kickball
15460	8.0	ラクロス Lacrosse
15465	3.3	芝生でのボウリング：ポッチェボール、屋外 Lawn bowling, bocce ball, outdoor
15470	4.0	モトクロス：オフロードのモータースポーツ、オール・テライン・ビークル(オフロードカー)、全般 Motocross, off - road motor sports, all - terrain vehicle, general

15475	5.3	オートバイレース：スーパーモト Motorcycle racing, Supermoto racing
15477	7.0	ネットボール Netball
15480	9.0	オリエンテーリング Orienteering
15490	10.0	パドルボール：試合 Paddleball, competitive
15500	6.0	パドルボール：形式ばらない、全般 Paddleball, casual, general (Taylor Code 460)
15503	1.8	パラグライダー：ほどほどの高さ paragliding, moderate altitude
15506	6.5	ロープを用いたクライミング Prusik climbing
15510	8.0	ポロ(馬に乗りながら行うホッケー)：馬の背に乗って Polo, on horseback
15520	10.0	ラケットボール：試合 Racquetball, competitive
15525	10.3	競歩：3.1 m/秒 (11.2 km/時) Race Walking, 3.1 m/s (6.9 mph)
15527	13.8	競歩：3.7 m/秒 (13.4 km/時) Race Walking, 3.7 m/s (8.3 mph)
15528	15.5	競歩：4.0 m/秒 (14.5 km/時) Race Walking, racing speed, 4.0 m/s (8.95 mph)
15530	7.0	ラケットボール：全般 Racquetball, general (Taylor Code 470)
15533	8.0	ロッククライミング、または山登り Rock or mountain climbing (Taylor Code 060), (formerly code 17120)
15534	8.8	ロッククライミング：フリークライミング Rock climbing, free boulder
15535	7.3	ロッククライミング：岩に昇る、高難易度 Rock climbing, ascending rock, high difficulty
15536	10.5	ロッククライミング：スピードクライミング、とても難しい Rock climbing, speed climbing, very difficult
15537	5.8	ロッククライミング：岩に登る、横移動をする、低～中難易度 Rock climbing, ascending or traversing rock, low - to - moderate difficulty
15538	10.5	ロッククライミング：トレッドウォール (クライミングマシン)、4 - 6 m/分 Rock climbing, treadwall, 4 - 6 m/min
15539	10.5	ロッククライミング：トレッドウォール (クライミングマシン)、7 - 10 m/分 Rock climbing, treadwall, 7 - 10 m/min
15540	5.0	ロッククライミング：ラペリング(降下) Rock climbing, rappelling,

15542	4.0	ロデオスポーツ：全般、楽な労力 Rodeo sports, general, light effort
15544	5.5	ロデオスポーツ：全般、ほどほどの労力 Rodeo sports, general, moderate effort
15546	7.0	ロデオスポーツ：全般、きつい労力 Rodeo sports, general, vigorous effort
15550	12.3	縄跳び：速い、毎分120 - 160ステップ Rope jumping, fast pace, 120 - 160 skips/min
15551	11.8	縄跳び：ほどほどのペース、毎分100 - 120ステップ、全般、両足跳び、単純な跳ねる動作 Rope jumping, moderate pace, general, 100 to 120 skips/min, 2 foot skip, plain bounce
15552	8.3	縄跳び：ゆっくりなペース、毎分100ステップ未満、両足跳び、リズムに合わせて跳ぶ Rope jumping, slow pace, < 100 skips/min, 2 foot skip, rhythm bounce
15554	10.0	縄跳び：二重とび、あるいはそれ以上 Rope jumping, double under or more
15560	8.3	ラグビー：ユニオン、チーム練習、試合 Rugby, union, team, competitive
15562	6.3	ラグビー：タッチ、試合以外 Rugby, touch, non - competitive
15570	3.0	シャッフルボード(長い棒で円盤を突いて点数を書いた枠の中に入れるゲーム、主に船の甲板です) Shuffleboard
15580	5.0	スケートボード：全般、ほどほどの労力 Skateboarding, general, moderate effort
15582	6.0	スケートボード：競技、きつい労力 Skateboarding, competitive, vigorous effort
15590	7.0	スケート：ローラースケート Skating, roller (Taylor Code 360)
15591	7.5	ローラーブレード：インラインスケート、14.4 km/時、レクリエーショナルなペース Roller blading, in - line skating, 14.4 km/h (9.0 mph), recreational pace
15592	9.8	ローラーブレード：インラインスケート、17.7km/時、ほどほどのペース、運動トレーニング Roller blading, in - line skating, 17.7 km/h (11.0 mph), moderate pace, exercise training
15593	12.3	ローラーブレード：インラインスケート、21.0-21.7km/時、速い、運動トレーニング Roller blading, in - line skating, 21.0 to 21.7 km/h (13.0 to 13.6 mph), fast pace, exercise training
15594	15.5	ローラーブレード：インラインスケート、24.0 km/時、最大努力で Rollerblading, in - line skating, 24.0 km/h (15.0 mph), maximal effort
15595	6.8	スケートボード：ロングボード、13.3 km/時、ゆっくりとした速さ skateboard, longboard, 13.3 km/h, slow speed
15596	8.3	スケートボード：ロングボード、16.2 km/時、一般的な速さ skateboard, longboard, 16.2 km/h, typical speed
15597	10.5	スケートボード：ロングボード、13.3 km/時、速い skateboard, longboard, 13.3 km/h, fast speed
15600	3.5	スカイダイビング、ベースジャンピング、バンジージャンプ Skydiving, basejumping, bunge jumping

15605	9.5	サッカー：試合 Soccer, competitive
15610	7.0	サッカー：形式ばらない、全般 Soccer, casual, general (Taylor Code 540)
15615	3.5	ウォーキングフットボール・ウォーキングサッカー walking football/soccer
15620	5.0	ソフトボール、または野球：速い、あるいは遅い投球、全般、ほどほどの労力 Softball or baseball, fast or slow pitch, general, moderate effort (Taylor Code 440)
15625	4.0	ソフトボール：実践練習 Softball, practice
15630	4.0	ソフトボール：審判 Softball, officiating
15640	6.0	ソフトボール：投球 Softball, pitching
15645	3.3	スポーツ観戦：とてもエキサイトする、感情的になる、身体の動きを伴う Sports spectator, very excited, emotional, physically moving
15650	12.0	スカッシュ Squash (Taylor Code 530)
15652	7.3	スカッシュ：全般 Squash, general
15660	4.0	卓球 Table tennis, ping pong (Taylor Code 410)
15670	3.3	太極拳、気功、全般 Tai chi, qi gong, general
15672	1.5	太極拳、気功、座位、楽な労力 Tai chi, qi gong, sitting, light effort
15674	6.0	太極拳：楊式太極拳 tai chi chuan, Yang style
15675	6.8	テニス：全般、ほどほどの労力 Tennis, general, moderate effort
15676	8.0	テニス：全般、試合 Tennis, general, competitive
15680	6.0	テニス：ダブルス Tennis, doubles (Taylor Code 430)
15685	4.5	テニス：ダブルス Tennis, doubles
15690	8.0	テニス：シングルス Tennis, singles (Taylor Code 420)
15695	5.0	テニス：ボールを打つ、試合以外、ほどほどの労力 Tennis, hitting balls, non - game play, moderate effort
15700	6.3	トランポリン：レクリエーション Trampoline, recreational

15702	10.3	トランポリン：競技 Trampoline, competitive
15710	4.0	バレーボール Volleyball (Taylor Code 400)
15711	6.0	バレーボール：試合、体育館で Volleyball, competitive, in gymnasium
15720	3.0	バレーボール：試合以外、6-9人チームで練習、全般 Volleyball, non - competitive, 6 - 9 member team, general
15725	8.0	バレーボール：ビーチ、砂場で Volleyball, beach, in sand
15730	6.0	レスリング：試合(1試合=5分) Wrestling, competitive (one match = 5 minutes)
15731	7.0	ウォーリーボール(壁で囲まれたコートで行うバレーボール)：全般 Wallyball, general
15732	4.0	陸上競技(例：砲丸投げ、円盤投げ、ハンマー投げ) Track and field (e.g., shot, discus, hammer throw)
15733	6.0	陸上競技(例：高跳び、幅跳び、三段跳び、槍投げ、棒高跳び) Track and field (e.g., high jump, long jump, triple jump, javelin, pole vault)
15734	10.0	陸上競技(例：障害物競争、ハードル) Track and field (e.g., steeplechase, hurdles)

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
16002	9.3	自転車による移動：楽な労力 Bicycling for transportation, light effort
16004	9.3	自転車による移動：きつい労力 Bicycling for transportation, high effort
16005	6.8	電動アシスト付自転車による移動 E - bike (electrically assisted) for transportation
16010	2.0	自動車や小型トラックの運転 Automobile or light truck (not a semi) driving
16015	1.3	自動車やトラックに乗車 Riding in a car or truck
16016	1.3	バスや電車に乗車 Riding in a bus or train
16020	1.8	飛行機やヘリコプターに搭乗 Flying airplane or helicopter
16030	2.8	スクーターやオートバイの運転 Motor scooter, motorcycle
16035	6.3	人力車を曳く Pulling rickshaw
16040	6.0	格納庫から小型飛行機を押し出す、押し戻す Pushing plane in and out of hangar
16050	2.5	1トン以上のトラック、トラクター、トレーラー、バスを運転する Truck, semi, tractor, ≥ 1 ton, or bus, driving
16060	3.5	移動のために歩く：4.5-5.2km/時、ほどほどのペース、平らで固い地面 Walking for transportation, 2.8 - 3.2 mph, level, moderate pace, firm surface

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
17010	7.0	バックパックを背負って歩く Backpacking (Taylor Code 050)
17011	3.5	リュックを背負って歩く：平らな地面、街中 Walking with a day pack, level ground, assumed in the city
17012	7.8	バックパックを背負って歩く：ディパックを背負ってハイキングや遠足に行く Backpacking, hiking with a daypack, organized walking with daypack
17016	4.0	荷物を運搬する：2.3 - 6.4 kg (例：スーツケース、箱、食料品)、平らな地面、ほどほどのペース Carrying 5 to 14 lb (2.3 to 6.4 kg) load (e.g. suitcase, boxes, groceries), level ground, moderate pace
17018	4.5	荷物を運搬する：6.8 - 70.4 kg (例：スーツケース、箱、家具)、平らな地面、または階下への運搬、ゆっくりなペース Carrying 15 - 155 lb (6.8 - 70.4 kg) load (e.g. suitcase, boxes, furniture), level ground or downstairs, slow pace
17019	6.5	荷物を運搬する：22.7 - 68.1 kg (例：馬や牛の餌、フェンス資材、家具)、平らな地面、ほどほどのペース Carrying 50 to 150 pound load (e.g., equine or bovine feed, fence pipes, furniture), level ground, moderate pace
17021	2.3	4.5kg以下の子どもを運ぶ：ゆっくり歩く Carrying ~10 lb child, slow walking
17025	8.3	荷物を運搬する：上の階へ、全般 Carrying load upstairs, general
17026	5.5	荷物を運搬する：0.5 - 6.8kg、上の階へ Carrying load, 1 to 15 lb load, upstairs
17027	6.0	荷物を運搬する：7.3 - 10.9kg、上の階へ Carrying load, 16 to 24 lb load, upstairs
17028	8.0	荷物を運搬する：11.4 - 22.2kg、上の階へ Carrying load, 25 to 49 lb load, upstairs
17029	10.0	荷物を運搬する：22.7 - 33.6kg、上の階へ Carrying load, 50 to 74 lb load, upstairs
17030	12.0	荷物を運搬する：33.6kgより重たい、上の階へ Carrying load, >74 lb load, upstairs
17031	3.8	車への荷物の積み降ろし：歩行を伴う Loading and/or unloading a car, implied walking
17032	5.0	山を登る：荷物なし、傾斜5 - 20%、とてもゆっくりなペース Climbing hills, no load, 5 to 20% grade, very slow pace
17033	3.8	山を登る：6.8 - 22.7 kgの荷物、傾斜1 - 2%、ゆっくりなペース Climbing hills, 15 - 50 lb load, 1 to 2% grade, slow pace
17034	5.3	山を登る：荷物なし、傾斜1 - 5%、ほどほどからはやいペース Climbing hills, no load, 1 to 5% grade, moderate - to - brisk pace
17035	7.0	山を登る：荷物なし、傾斜6 - 10%、ほどほどからはやいペース Climbing hills, no load, 6 to 10% grade, moderate - to - brisk pace
17036	8.8	山を登る：荷物なし、傾斜11 - 20%、ゆっくりからほどほどのペース Climbing hills, no load, 11 to 20% grade, slow - to - moderate pace
17037	10.0	山を登る：荷物なし、6.5 - 8.1 km/時、傾斜3 - 5%、とても速いペース Climbing hills, no load, 4.0 to 5.0 mph, 3 to 5% grade, very fast pace

17038	8.5	山を登る：荷物なし、急勾配（傾斜30%）、ゆっくりなペース（1.9 km/時未満） Climbing hills, no load, steep grade (30%), slow pace (less than 1.2 mph)
17039	15.5	山を登る：荷物なし、とても急な勾配（傾斜30 - 40%）、1.9 - 2.9 km/時 Climbing hills, no load, very steep grade (30 - 40%), 1.2 to 1.8 mph
17040	16.3	山を登る：荷物なし、急勾配（傾斜10 - 40%）、2.9 - 8.1 km/時 Climbing hills, no load, steep grade (10 - 40%), 1.8 to 5.0 mph
17045	6.5	山を登る：4.5 - 9.1 kgの荷物、傾斜5 - 10%、ほどほどのペース Climbing hills, 10 to 20 lb load, 5 to 10% grade, moderate
17050	7.5	山を登る：9.5 - 18.2 kgの荷物、傾斜3 - 10%、ほどほどから速いペース Climbing hills, 21 to 40 lb load, 3 to 10% grade, moderate - to - brisk pace
17060	10.0	山を登る：9.1 kg以上の荷物、傾斜5 - 20%、ほどほどから速いペース Climbing hills, 20+ pound load, 5 to 20% grade, moderate to brisk pace
17070	3.5	階段を降りる Descending stairs
17076	4.5	水の運搬：頭の上に載せて、平らな地面を歩く Hauling water, head hauling, walking on flat surface
17080	6.0	ハイキング：クロスカントリー Hiking, cross country (Taylor Code 040)
17081	3.8	野原や丘の斜面をゆったりとハイキングする、またはゆっくりと歩く：荷物なし Hiking slowly or ambling through fields and hillsides, no load
17082	5.3	野原や丘の斜面をふつうのペースでハイキングする、または歩く：荷物なし Hiking or walking at a normal pace through fields and hillsides, no load
17085	2.5	バードウォッチング：歩く、立ち止まる Bird watching, walking and stopping
17088	4.5	行進する：ほどほどの速さ、軍隊、荷物なし Marching, moderate speed, military, no pack
17090	8.0	速く行進する：軍隊、荷物なし Marching rapidly, military, no pack
17100	3.8	ベビーカーを押しながら歩く、または子どもと一緒に歩く：4.1-5.0km/時 Pushing or pulling stroller with child or walking with children, 2.5 to 3.1 mph
17105	3.8	車いすを押す：仕事以外で Pushing a wheelchair, non - occupational
17110	6.5	競歩 Race walking
17130	8.0	階段を上る：ハシゴを昇る Stair climbing, using or climbing up ladder (Taylor Code 030)
17131	6.8	階段を上る：全般 Stair climbing, general
17133	4.5	階段を上る：ゆっくりなペース Stair climbing, slow pace
17134	9.3	階段を上る：はやいペース、1段ずつ Stair climbing, fast pace, one step at a time

17136	7.5	階段を上る：1段とばし Stair climbing, two steps at a time
17138	7.5	階段を上る：上る、下りる Stair climbing, ascending and descending stairs
17140	4.5	松葉杖を使う：平らな地面、全般 Using crutches, level ground, general
17142	7.0	松葉杖を使う：速いペース Using crutches, fast pace
17145	4.3	医療用ニースクーターを使う Using medical knee scooter
17150	2.3	歩行：家の中 Walking, household
17151	2.3	歩行：3.2km/時未満、水平な地面、散策、とてもゆっくり Walking, less than 2.0 mph, level, strolling, very slow
17152	2.8	歩行：3.2 - 3.9 km/時、ゆっくりなペース、平らで固い地面 Walking, 2.0 to 2.4 mph, level, slow pace, firm surface
17160	3.5	散歩 Walking for pleasure (Taylor Code 010)
17161	2.5	家から車やバスまで歩く、車やバスから職場や目的地まで歩く Walking from house to car or bus, from car or bus to go places, from car or bus to and from the worksite
17162	2.5	近所づきあいで隣家や親類の家まで歩く Walking to neighbor's house or family's house for social reasons
17165	3.0	犬の散歩 Walking the dog
17170	3.0	歩行：4.0 km/時、平らで固い地面 Walking, 2.5 mph, firm, level surface
17180	3.3	歩行：4.1 km/時、下り坂 Walking, 2.5 mph, downhill
17190	3.8	歩行：4.5 - 5.5 km/時、ほどほどのペース、平らで固い地面 Walking, 2.8 to 3.4 mph, level, moderate pace, firm surface
17200	4.8	歩行：5.7 - 6.3 km/時、平らで固い地面、速い、運動目的で歩く Walking, 3.5 to 3.9 mph, level, brisk, firm surface, walking for exercise
17220	5.5	歩行：6.4 - 7.0 km/時、平らで固い地面、とても速い Walking, 4.0 to 4.4 mph (6.4 to 7.0 km/h), level, firm surface, very brisk pace
17230	7.0	歩行：7.3 - 7.9 km/時、平らで固い地面、とてもとても速い Walking, 4.5 to 4.9 mph, level, firm surface, very, very brisk
17231	8.5	歩行：8.1 - 8.9 km/時、平らで固い地面 Walking, 5.0 to 5.5 mph (8.8 to 8.9 km/h), level, firm surface
17250	3.5	歩行：散歩、仕事の合間に歩く Walking, for pleasure, work break (Taylor Code xxx)
17255	4.0	歩行：自分で選んだペース、屋内トラック、または屋外、固い地面 Walking, self - selected speed, indoor track or outdoors, firm surface

17260	4.8	歩行：芝のトラック Walking, grass track
17262	4.5	歩行：ふつうのペースで、耕された土や砂の上を歩く Walking, normal pace, plowed field or sand
17270	4.0	歩行：通勤や通学 Walking, to work or class (Taylor Code 015)
17280	2.5	歩行：離れ家までの往復 Walking, to and from an outhouse
17302	4.3	歩行：運動目的、4.0 - 5.6 km/時、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、平らな地面、ほどほどのペース Walking, for exercise, 2.5 to 3.5 mph (4.0 to 5.6 km/h), with ski poles, Nordic walking, level, moderate pace
17304	5.3	歩行：運動目的、5.8 - 7.1 km/時、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、平らな地面、ほどほどのペース Walking, for exercise, 3.6 to 4.4 mph (5.8 to 7.1 km/h), with ski poles, Nordic walking, level, moderate pace
17305	8.5	歩行：運動目的、7.2 - 8.0 km/時、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、平らな地面、はやいペース Walking, for exercise, 4.5 to 5.0 mph, with ski poles, Nordic walking, level, fast pace
17310	8.8	歩行：運動目的、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、上り坂、ほどほどのペース Walking, for exercise, with ski poles, Nordic walking, uphill, moderate pace
17313	10.8	歩行：運動目的、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、平らな地面、9 - 15 kgの荷物を運びながら Walking, for exercise, with ski poles, Nordic walking, level ground, carrying 20 to 30 lb load (9.0 to 15.0 kg)
17315	12.3	歩行：運動目的、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、上り坂、9 - 15 kgの荷物を運びながら Walking, for exercise, with ski poles, Nordic walking, uphill, carrying 20 to 30 lb load (9.0 to 15.0 kg)
17320	6.0	歩行：後ろ向きに、5.7km/時、水平な地面 Walking, backward, 3.5 mph, level
17325	7.8	歩行：後ろ向きに、5.7km/時、上り坂、5%の勾配 Walking, backward, 3.5 mph, uphill, 5% grade
17350	8.0	歩行：イギリスのコメディグループ「モンティ・パイソン」によるコント「Ministry of Silly Walks」内で披露された「ティーバッグ氏(同コント内のキャラクター)」の歩き方 Walking, Teabag walk, Monty Python Ministry of Silly Walks
17352	3.5	歩行：イギリスのコメディグループ「モンティ・パイソン」によるコント「Ministry of Silly Walks」内で披露された「ピューティー氏(同コント内のキャラクター)」の歩き方 Walking, Putey walk, Monty Python Ministry of Silly Walks
17360	2.1	歩行：トレッドミル、1.6 km/時未満、傾斜なし Walking, treadmill, less than 1.0 mph, 0% grade
17364	2.3	歩行：トレッドミル、1.6 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 1.0 mph, 0% grade
17368	2.8	歩行：トレッドミル、1.9 - 3.0 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 1.2 to 1.9 mph, 0% grade (1.9 to 3.0 km/h)
17342	3.0	歩行：トレッドミル、3.2 - 3.9 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 2.0 to 2.4 mph (3.2 to 3.9 km/h), 0% grade
17346	3.5	歩行：トレッドミル、4.0 - 4.7 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 2.5 to 2.9 mph (4.0 to 4.7 km/h), 0% grade
17350	3.8	歩行：トレッドミル、4.8 - 5.5 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 3.0 to 3.4 mph (4.8 to 5.5 km/h), 0% grade
17354	4.8	歩行：トレッドミル、5.6 - 6.3 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 3.5 to 3.9 mph (5.6 to 6.3 km/h), 0% grade

17358	5.8	歩行：トレッドミル、6.4 - 7.1 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 4.0 to 4.4 mph (6.4 to 7.1 km/h), 0% grade
17362	6.8	歩行：トレッドミル、7.2 - 7.9 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 4.5 to 4.9 mph (7.2 to 7.9 km/h), 0% grade
17366	8.3	歩行：トレッドミル、8.0 - 8.9 km/時、傾斜なし Walking, treadmill, 5.0 to 5.5 mph (8.0 to 8.9 km/h), 0% grade
17382	3.3	歩行：トレッドミル、下り傾斜 (3 - 12 %)、4.5 - 5.0 km/時 Walking, treadmill, downhill (- 3% to - 12% grade), 2.8 to 3.1 mph
17412	3.3	歩行：トレッドミル、下り傾斜 (5 - 25 %)、4.5 km/時、ノルディックポールを使って Walking, treadmill, downhill (- 5% to - 25% grade), 2.8 mph, with Nordic Poles
17434	4.8	歩行：トレッドミル、4.1 km/時、傾斜なし、5 - 20°Cの環境で、18.2 kgの荷物を持って Walking, treadmill, 2.5 mph, 0% grade, 5 to 20 degrees C, 40 lb (18.2 kg) load
17438	5.8	歩行：トレッドミル、4.1 km/時、傾斜なし、-10 - 0°Cの環境で、18.2 kgの荷物を持って Walking, treadmill, 2.5 mph, 0% grade, - 10 to 0 degrees C, 40 lb (18.2 kg) load
17455	8.3	歩行：カーブトレッドミル、4.9 - 8.1 km/時、早歩き Walking, Curved treadmill, 3.0 to 5.0 mph, brisk pace
17475	7.8	歩行：トレッドミル、後ろ歩き、4.1 km/時、傾斜10% Walking treadmill, backwards, 2.5 mph, +10% grade
17492	1.5	歩行：歩行器や歩行補助具を用いた歩行、1.1 km/時、傾斜なし Walking, with a walker or step - to gait on treadmill, 0.7 mph (1.1 km/h), 0% grade

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
18010	2.5	ボート：モーターボートを運転する Boating, power, driving
18012	1.3	ボート：モーターボートに乗る、楽な Boating, power, passenger, light
18020	4.0	カヌーを漕ぐ：キャンプ旅行する Canoeing, on camping trip (Taylor Code 270)
18025	3.3	カヌーを漕ぐ：米を収穫する、米のもみ殻を取り除く Canoeing, harvesting wild rice, knocking rice off the stalks
18030	7.0	カヌーを漕ぐ：水路から別の水路へカヌーを運搬する Canoeing, portaging
18040	2.8	カヌー、ボートを漕ぐ：3.2-6.3km/時、楽な労力 Canoeing, rowing, 2.0 - 3.9 mph, light effort
18050	5.8	カヌー、ボートを漕ぐ：6.5-9.6km/時、ほどほどの労力 Canoeing, rowing, 4.0 - 5.9 mph, moderate effort
18060	12.5	カヌー、ボート、カヤックを漕ぐ：競技、9.7km/時より速い、きつい労力 Canoeing, rowing, kayaking, competition, > 6 mph, vigorous effort
18070	3.5	カヌー、ボートを漕ぐ：趣味、全般 Canoeing, rowing, for pleasure, general (Taylor Code 250)
18080	12.0	カヌー、ボートを漕ぐ：競技、競漕、スカル Canoeing or rowing, in competition, crew or sculling (Taylor Code 260)
18090	3.0	飛び込み：踏み切り板、またはプラットホーム Diving, springboard or platform
18100	5.0	カヤック：ほどほどの労力 Kayaking, moderate effort
18104	13.5	カヤック：競技 kayaking, competition
18106	9.0	カヤック：スラローム、静かな水面 kayaking, slalom, flat water
18110	4.0	パドルボート Paddle boat
18112	15.5	ローイング（漕艇）：水槽内でのシミュレーション、オール1つで、33ストローク/分 Rowing, simulated crew in a water tank, single oar, 33 strokes/min,
18114	15.5	ローイング（漕艇）：シングルスカル、エルゴメーター、競技レベルのスピード（32ストローク/分以上、16.2km/時より速い） Rowing, single scull, ergometer, ergometer on slides, racing speed (32+ strokes/min, >10 mph)
18120	3.0	セーリング：ボートやボードセーリング、ウィンドサーフィン、アイスセーリング、全般 Sailing, boat and board sailing, windsurfing, ice sailing, general (Taylor Code 235)
18130	4.5	セーリング：競技、全般 Sailing, in competition, general
18132	9.3	セーリング：競技、きつい労力 Sailing, in competition, high effort

18140	3.3	セーリング：サンフィッシュ・レーザー・ホビーキャット(ヨットの規格)、キールボート、オーシャンセーリング、ヨットの操縦、レジャー Sailing, Sunfish/Laser/Hobby Cat, Keel boats, ocean sailing, yachting, leisure
18142	2.0	セーリング：ディンギー（風のみを動力とするヨット） Sailing, dingy
18150	6.0	スキー：水上スキー、ウェークボード(水上スノーボード) Skiing, water or wake boarding (Taylor Code 220)
18160	7.0	ジェットスキー：運転する、水上 Jet skiing, driving, in water
18180	15.8	スキndaイビング：速い Skindiving, fast
18190	11.8	スキndaイビング：ほどほどの速さ Skindiving, moderate
18200	7.0	スキndaイビング、スキューバダイビング：全般 Skindiving, scuba diving, general (Taylor Code 310)
18202	5.3	スキューバダイビング：全般、楽な労力 Scuba diving, general, light effort
18204	5.8	スキューバダイビング：全般、ほどほどの労力 Scuba diving, general, moderate effort
18206	5.5	スキューバダイビング：上級者 Scuba diving, professional diver
18202	6.8	スキューバダイビング：レクリエーション Scuba diving, recreational diver
18210	5.0	シュノーケリング Snorkeling (Taylor Code 320)
18220	3.0	サーフィン：ボディサーフィン、ボードサーフィン、全般 Surfing, body or board, general
18221	6.8	サーフィン：パドリング Surfboard, paddling
18222	5.0	サーフィン：ボディサーフィン、ボードサーフィン、競技 Surfing, body or board, competitive
18224	6.5	スタンドアップパドルボード（立ち漕ぎボード）：全般 Stand up paddle boarding, general
18225	2.8	スタンドアップパドルボード（立ち漕ぎボード）：立位、10-19ストローク/分 Stand up Paddleboard, standing, 10 - 19 strokes/min
18226	3.8	スタンドアップパドルボード（立ち漕ぎボード）：立位、20-29ストローク/分 Stand up Paddleboard, standing, 20 - 29 strokes/min
18227	5.0	スタンドアップパドルボード（立ち漕ぎボード）：立位、30-39ストローク/分 Stand up Paddleboard, standing, 30 - 39 strokes/min
18228	9.8	スタンドアップパドルボード（立ち漕ぎボード）：立位、40-49ストローク/分 Stand up Paddleboard, standing, 40 - 49 strokes/min
18229	11.0	スタンドアップパドルボード（立ち漕ぎボード）：立位、50-59ストローク/分 Stand up Paddleboard, standing, 50 - 59 strokes/min

18230	9.8	往復水泳：自由形、速い、きつい労力 Swimming laps, freestyle, fast, vigorous effort
18240	5.8	往復水泳：自由形、ゆっくり、レクリエーション Swimming laps, freestyle, slow, recreational
18250	9.5	水泳：背泳ぎ、トレーニング、競技 Swimming, backstroke, training or competition
18255	4.8	水泳：背泳ぎ、レクリエーション Swimming, backstroke, recreational
18260	10.3	水泳：平泳ぎ、全般、トレーニング、競技 Swimming, breaststroke, general, training or competition
18265	5.3	水泳：平泳ぎ、レクリエーション Swimming breaststroke, recreational
18270	13.8	水泳：バタフライ、全般 Swimming, butterfly, general
18280	10.5	水泳：クロール、速い、69m/分未満、きつい労力 Swimming, crawl, fast speed, ~75 yards/minute, vigorous effort
18285	10.5	水泳：オープンウォーター（海、湖など）、5 km Swimming, open water, 5k
18290	8.0	水泳：クロール、ふつうの速さ、46m/分未満、きつい労力 Swimming, crawl, medium speed, ~50 yards/minute, vigorous effort
18292	5.8	水泳：クロール、ゆっくりとした速さ、27-41m/分、ほどほどの労力 Swimming, crawl, slow speed, 30 - 45 yards/minute, moderate effort
18294	14.5	水泳：クロール、上級者、競技、82m/分より速い Swimming, crawl, elite swimmers, competition, >90 yards/minute
18300	6.0	水泳：湖、海、川 Swimming, lake, ocean, river (Taylor Codes 280, 295)
18310	6.0	水泳：のんびりと泳ぐ、ラップスイミングではない、全般 Swimming, leisurely, not lap swimming, general
18320	7.0	水泳：横泳ぎ、全般 Swimming, sidestroke, general
18330	8.0	水泳：シンクロナイズドスイミング Swimming, synchronized
18340	9.8	水泳：立ち泳ぎ、速い、きつい労力 Swimming, treading water, fast, vigorous effort
18350	3.5	水泳：立ち泳ぎ、ほどほどの労力、全般 Swimming, treading water, moderate effort, general
18352	2.3	チュービング：川に浮かぶ、全般 Tubing, floating on a river, general
18355	5.5	アクアビクス：水中体操、全般 Water aerobics, water calisthenics, general
18356	3.8	アクアビクス：レジスタンストレーニング water aerobics, resistance exercises

18358	7.5	アクアビクス：高強度 water aerobics, high intensity
18360	10.0	水球 Water polo
18365	3.0	水中バレーボール Water volleyball
18366	9.8	水中ジョギング：きつい労力 Water jogging, vigorous effort
18367	2.5	水中歩行：楽な労力、ゆっくりなペース Water walking, light effort, slow pace
18368	4.8	水中歩行：ほどほどの労力、ほどほどのペース Water walking, moderate effort, moderate pace
18369	6.8	水中歩行：きつい労力、速いペース Water walking, vigorous effort, brisk pace
18370	5.0	急流でのラフティング、カヤック、カヌーを漕ぐ Whitewater rafting, kayaking, or canoeing
18374	6.5	水中ランニング：30歩/分、ゆっくり water running, 30 steps/min, slow
18375	7.5	水中ランニング：40歩/分、ほどほどの速さ water running, 40 steps/min, moderate
18376	8.5	水中ランニング：50歩/分、速い water running, 50 steps/min, fast
18377	9.8	水中ランニング：60歩/分、とても速い water running, 60 steps/min, very fast
18380	5.0	ウィンドサーフィン：パンピング(セイルを動かすことによってボードに推進力を加える技術)をしない Windsurfing, not pumping for speed
18385	11.0	ウィンドサーフィンやカイトサーフィン：航海 Windsurfing or kitesurfing, crossing trial
18390	14.0	ウィンドサーフィン：競技、パンピングする Windsurfing, competition, pumping for speed
18404	2.8	水中自転車漕ぎ運動：25ワット、40-50回転/分 Aquatic cycling, 25 W, 40 - 50 RPM
18408	4.8	水中自転車漕ぎ運動：25ワット、60-70回転/分 Aquatic cycling, 25 W, 60 - 70 RPM
18412	3.8	水中自転車漕ぎ運動：50ワット、40-50回転/分 Aquatic cycling, 50 W, 40 - 50 RPM
18416	6.0	水中自転車漕ぎ運動：50ワット、60-70回転/分 Aquatic cycling, 50 W, 60 - 70 RPM
18420	5.0	水中自転車漕ぎ運動：75ワット、40-50回転/分 Aquatic cycling, 75 W, 40 - 50 RPM
18424	6.3	水中自転車漕ぎ運動：75ワット、60-70回転/分 Aquatic cycling, 75 W, 60 - 70 RPM

18428	6.3	水中自転車漕ぎ運動：100ワット、40-50回転/分 Aquatic cycling, 100 W, 40 - 50 RPM
18432	7.5	水中自転車漕ぎ運動：100ワット、60-70回転/分 Aquatic cycling, 100 W, 60 - 70 RPM
18436	8.5	水中自転車漕ぎ運動：80-89回転/分 Aquatic cycling, 80 - 89 RPM
18440	10.3	水中自転車漕ぎ運動：90回転/分以上 Aquatic cycling, 90+ RPM

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
19005	7.5	犬ぞり：操縦する Dog sledding, mushing
19006	2.5	犬ぞり：乗る(操縦はしない) Dog sledding, passenger
19010	6.0	氷の家(かまくら、氷室)を移動する：準備する、ドリルで穴をあける Moving ice house, set up/drill holes
19011	2.0	氷上釣り(水面の氷に穴をあけて行う釣り) Ice fishing
19018	14.0	スケート：アイスダンス Skating, ice dancing
19020	5.5	スケート：氷上、14.6km/時以下の速さ Skating, ice, 9 mph or less
19030	7.0	スケート：氷上、全般 Skating, ice, general (Taylor Code 360)
19040	9.0	スケート：氷上、速い、14.6km/時よりも速い、競技以外 Skating, ice, rapidly, more than 9 mph but not competitive
19045	9.0	スケート：トレッドミル、9.7-11.2km/時、傾斜2% Skating Treadmill, 6 - 6.9 mph, 2% grade
19046	10.0	スケート：トレッドミル、11.3-12.8km/時、傾斜2% Skating Treadmill, 7 - 7.9 mph, 2% grade
19047	10.5	スケート：トレッドミル、13.0-14.4km/時、傾斜2% Skating Treadmill, 8 - 8.9 mph, 2% grade
19048	11.0	スケート：トレッドミル、14.6-16.0km/時、傾斜2% Skating Treadmill, 9 - 9.9 mph, 2% grade
19050	13.8	スケート：スピードスケート、競技 Skating, speed, competitive
19060	7.0	スキージャンプ：スキー板を持ってジャンプ台に上る Ski jumping, climb up carrying skis
19075	7.0	スキー：全般 Skiing, general
19080	6.8	スキー：クロスカンリースキー、4.1km/時、ゆっくり、または楽な労力、スキーウォーキング Skiing, cross country, 2.5 mph, slow or light effort, ski walking
19090	8.5	スキー：クロスカンリースキー、6.5-7.9km/時、ほどほどの速さ、ほどほどの労力、全般 Skiing, cross country, 4.0 - 4.9 mph, moderate speed and effort, general
19100	11.3	スキー：クロスカンリースキー、8.1-12.8km/時、速い、きつい労力 Skiing, cross country, 5.0 - 7.9 mph, brisk speed, vigorous effort
19110	14.0	スキー：クロスカンリースキー、上級者、13.0-19.3km/時、レース Skiing, cross country, elite skier, >8.0 - 11.9 mph, racing
19112	16.0	スキー：クロスカンリースキー、19.4-25.9km/時、上級者、レース skiing, cross country, 12 - 16 mph, elite skier, racing

19115	9.5	スキー：クロスカンリースキー、高強度トレーニング Skiing, Cross - country skiing high - intensity training
19130	15.5	スキー：クロスカンリースキー、固い雪面、上り坂、最大努力、雪山登山 Skiing, cross country, hard snow, uphill, maximum, snow mountaineering
19135	13.3	スキー：クロスカンリースキー、スケーティング Skiing, cross - country, skating
19140	13.5	スキー：クロスカンリースキー、バイアスロン、スケーティング走法 Skiing, cross - country, biathlon, skating technique
19142	12.8	バイアスロントレーニング：5度の傾斜、8km/時、ライフル携行を問わない Biathlon training, 5 degree incline, 8 km/h (5 mph), with/without rifle
19144	12.8	バイアスロントレーニング：5度の傾斜、10.7km/時、ライフル携行を問わない Biathlon training, 5 degree incline, 10.7 km/h (5 mph), with/without rifle
19146	9.3	スキー：スラローム Skiing, slalom
19150	4.3	スキー：ダウンヒル、アルペン、スノーボード、楽な労力、滑走時 Skiing, downhill, alpine or snowboarding, light effort, active time only
19160	6.3	スキー：ダウンヒル、アルペン、スノーボード、ほどほどの労力、全般、滑走時 Skiing, downhill, alpine or snowboarding, moderate effort, general, active time only
19170	8.0	スキー：ダウンヒル、アルペン、スノーボード、きつい労力、滑走時 Skiing, downhill, alpine or snowboarding, vigorous effort, active time only
19174	7.3	スキー：アルペン、高強度トレーニング Skiing, Alpine skiing high - intensity training
19180	7.0	そりで滑る：トボガニング(小型のそり)、ボブスレー、リュージュ Sledding, tobogganing, bobsledding, luge (Taylor Code 370)
19190	5.3	雪の上をスノーシューズで歩く：ほどほどの労力 Snow shoeing, moderate effort
19192	10.0	雪の上をスノーシューズで歩く：きつい労力 Snow shoeing, vigorous effort
19200	3.8	スノーモービル：運転する、ほどほどの速さ、平らな雪面 Snowmobiling, driving, moderate pace, flat land
19201	7.5	スノーモービル：運転する、レクリエーショナル、ほどほどのペース、山 snowboarding, recreational, moderate pace, mountain
19202	2.0	スノーモービル：乗る(運転しない)、楽な労力 Snowmobiling, passenger, light
19252	5.3	雪かきをする：人力で、ほどほどの労力 Snow shoveling, by hand, moderate effort
19254	7.5	雪かきをする：人力で、きつい労力 Snow shoveling, by hand, vigorous effort
19260	2.5	噴射式除雪機による除雪作業：歩く、除雪機を押す Snow blower, walking and pushing
19300	12.5	スキー：ローラースキー、上級者 Skiing, roller, elite racers

19305	5.5	ローラースキー：10 - 12.9 km/時、傾斜なし Rollerskiing, 10 - 12.9 km/h, no incline
19310	6.8	ローラースキー：13 - 16.9 km/時、傾斜なし Rollerskiing, 13 - 16.9 km/h, no incline
19315	8.3	ローラースキー：17 - 19.9 km/時、傾斜なし Rollerskiing, 17 - 19.9 km/h, no incline
19320	10.5	ローラースキー：20 - 23.9 km/時、傾斜なし Rollerskiing, 20 - 23.9 km/h, no incline
19325	15.0	ローラースキー：24 - 27.9 km/時、傾斜なし Rollerskiing, 24 - 27.9 km/h, no incline
19330	12.5	ローラースキー：10 - 15 km/時、2 - 5度の傾斜 Rollerskiing, 10 - 15 km/h, 2 - 5 degree incline
19335	14.3	ローラースキー：16 - 22 km/時、2 - 5度の傾斜 Rollerskiing, 16 - 22 km/h, 2 - 5 degree incline
19340	12.3	ローラースキー：6 - 9 km/時、6 - 10度の傾斜 Rollerskiing, 6 - 9 km/h, 6 - 10 degree incline
19345	16.0	ローラースキー：10 km/時より速い、6 - 10度の傾斜 Rollerskiing, >10 km/h, 6 - 10 degree incline
19400	9.0	登山：くだり、ロープをつたって Mountaineering, downhill climbing, walking down with rope
19405	10.3	登山：くだり、クロスカントリースキー Mountaineering, downhill climbing/cross - country skiing

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
20000	1.0	教会で座る：礼拝する、セレモニーに参加する、静かに座る Sitting in church, in service, attending a ceremony, sitting quietly
20001	2.0	座位：教会で楽器を演奏する Sitting, playing an instrument at church
20005	1.8	教会で座る：話をする、または歌う、セレモニーに参加する、座位、積極的な参加 Sitting in church, talking or singing, attending a ceremony, sitting, active participation
20010	1.5	座位：宗教的な資料(お経、聖書など)を家で読む Sitting, reading religious materials at home
20015	1.3	教会で立って静かにする：セレモニーに参加する Standing quietly in church, attending a ceremony
20020	2.0	立位：教会で歌う、セレモニーに参加する、立位、積極的な参加 Standing, singing in church, attending a ceremony, standing, active participation
20025	1.3	教会や家で膝をつく：祈る Kneeling in church or at home, praying
20030	1.3	立位：教会で話をする Standing, talking in church
20035	2.0	教会を歩く Walking in church
20036	2.0	歩行：3.2km/時(54m/分)未満、とてもゆっくり Walking, less than 2.0 mph, very slow
20037	3.8	歩行：4.5-5.5km/時(76-92m/分)、ほどほどの速さ、何も持たずに Walking, 2.8 to 3.4 mph, moderate speed, not carrying anything
20038	4.8	歩行：5.7-6.3km/時(95-105m/分)、速い、何も持たずに Walking, 3.5 to 3.9 mph, brisk speed, not carrying anything
20039	2.0	宗教的な目的での歩行と立位を繰り返す：案内業務をする Walk/stand combination for religious purposes, usher
20040	5.0	ダンスをしたり、走ったりして賛美する：教会でスピリチュアルダンスを踊る Praise with dance or run, spiritual dancing in church
20045	2.3	教会で食べ物を給仕する Serving food at church
20046	2.0	教会で食べ物の準備をする Preparing food at church
20047	3.3	皿洗い、教会の台所掃除 Washing dishes, cleaning kitchen at church
20050	1.5	教会で食事をする Eating at church
20055	2.0	教会で食事や会話をする、または立食する、アメリカンインディアンの祝祭日 Eating/talking at church or standing eating, American Indian Feast days
20060	3.3	教会の掃除をする Cleaning church

20061	4.0	教会での庭仕事全般 General yard work at church
20065	3.8	立位：ほどほどの労力(例：重たいものを持ち上げる、手際よくものを組み立てる) Standing, moderate effort (e.g., lifting heavy objects, assembling at fast rate)
20095	4.5	立位：ほどほどからきつい労力、肉体労働、22.7kg以上のものを持ち上げる、重整備 Standing, moderate - to - heavy effort, manual labor, lifting ≥ 50 lbs, heavy maintenance
20100	1.3	タイピング：電子タイプライター、手動タイプライター、コンピュータ Typing, electric, manual, or computer

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
21000	1.3	座位：打ち合わせ、全般、会話を含む sitting, meeting, general, and/or with talking involved
21005	1.5	座位：軽いオフィスワーク、全般 sitting, light office work, in general
21010	2.5	座位：ほどほどの労力の作業 sitting, moderate work
21015	1.8	立位：簡単な仕事(例：ファイル綴じ、会話、組立) standing, light work (filing, talking, assembling)
21016	2.0	座位：子どもの世話、活動時に限る sitting, child care, only active periods
21017	3.5	立位：子どもの世話、活動時に限る standing, child care, only active periods
21018	3.5	歩いたり、走ったりして子どもと遊ぶ：ほどほどの労力、活動時に限る walk/run play with children, moderate, only active periods
21019	5.8	歩いたり、走ったりして子どもと遊ぶ：きつい労力、活動時に限る walk/run play with children, vigorous, only active periods
21020	3.3	立位：楽からほどほどの労力の作業(例：梱包する、組み立てる、修理する、イスや家具を組み立て) standing, light/moderate work (e.g., pack boxes, assemble/repair, set up chairs/furniture)
21025	3.5	立位：ほどほどの労力の作業(例：22.7kgのものを持ち上げる、手際よくものを組み立てる) standing, moderate (e.g., lifting 50 lbs., assembling at fast rate)
21030	4.5	立位：ほどほどからきつい作業 standing, moderate/heavy work
21035	1.3	タイピング：電子タイプライター、手動タイプライター、コンピュータ typing, electric, manual, or computer
21040	2.3	歩行：3.2km/時(54m/分)未満、とてもゆっくり walking, less than 2.0 mph, very slow
21045	3.8	歩行：4.5-5.5km/時(76-92m/分)、ほどほどの速さ、何も持たずに walking, 2.8 to 3.4 mph, moderate speed, not carrying anything
21050	4.8	歩行：5.7-6.3km/時(95-105m/分)、速い、何も持たずに walking, 3.5 to 3.9 mph, brisk speed, not carrying anything
21055	3.5	歩行：4.1km/時(68m/分)、ゆっくりと、11.4kg以下のものを持ちながら walking, 2.5 mph slowly and carrying objects less than 25 pounds
21060	4.5	歩行：4.9km/時(81m/分)、ほどほどの速さ、11.4kg以下のものを持ちながら、何かを押しながら walking, 3.0 mph moderately and carrying objects less than 25 pounds, pushing something
21065	4.5	歩行：5.7km/時(95m/分)、速い、11.4kg以下のものを運ぶ walking, 3.5 mph, briskly and carrying objects less than 25 pounds
21070	3.0	歩行と立位の組み合わせ：ボランティア活動 walk/stand combination, for volunteer purposes

コード Code	メッツ METs	活動の説明 Activity Description
22040	1.3	座位：ビデオゲーム、手に持つタイプのコントローラー（不活動） seated, video game, handheld controller (inactive)
22120	1.5	ビデオゲーム：手に持つタイプのコントローラ（楽な労力） video game, handheld controller (light effort)
22160	2.3	ビデオゲーム：楽な労力（Wii Fit、ヨガ、ボーリングなど） video game, light effort (Wii Fit, yoga, bowling, etc)
22200	3.0	アクティブビデオゲーム：モーションコントローラを使ったゲーム、上肢を使う（楽からほどほどの労力） active video game, motion sensing game/using upper body (light to moderate effort)
22240	4.0	アクティブビデオゲーム：モーションコントローラを使ったゲーム、全身を使う（ほどほどの労力） active video game, motion sensing game/using total body (moderate effort)
22280	5.0	アクティブビデオゲーム：モーションコントローラを使ったゲーム、全身を使う（ほどほどからきつい労力） active video game, motion sensing game/using total body (moderate - to - vigorous effort)
22320	7.5	アクティブビデオゲーム：モーションコントローラを使ったゲーム、全身を使う、エクサゲーム、ワークアウト、ダンス（きつい労力） active video game, motion sensing game/using total body, exergames, workouts, dancing (vigorous effort)
22360	9.8	コンディショニング・エクササイズ、VRフィットネス、きつい労力 conditioning/exercise virtual reality fitness, vigorous intensity