

Japanese Exercise Behaviors

あなたは次の運動を、ここ1週間で合計何時間くらい行いましたか？
その1週間がいつも通りでなかったとしても、かまわずお答えください。
(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

| | なし | 30分未満/週 | 30~60分/週 | 1~3時間/週 | 3時間以上/週 |
|--------------------------|----|---------|----------|---------|---------|
| 1) ストレッチまたは筋力トレーニング | ○ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) ウォーキング (散歩など) ・ジョギング | ○ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 水泳または水中での運動 | ○ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) サイクリング (エアロバイクも含む) | ○ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) マシンを使用した運動 | ○ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) その他の運動 (具体的に_____) | ○ | 1 | 2 | 3 | 4 |

This scale was not translated by SMRC

Self-Management Resource Center
smrc@selfmanagementresource.com
<https://selfmanagementresource.com>