

全国学力・学習状況調査

健康な体や体力を維持するには、適度な運動が必要と言われています。真由さんは、家族の健康のために、1週間にどれくらいの運動をすればよいかを調べたところ、次のパンフレットを見つけました。このパンフレットには、身体活動量を数値で表す方法が書かれています。

【H22】

目標は週23エクササイズ!

■エクササイズとは？

身体活動（運動・生活活動）の量を表す単位です。
 身体活動量は、次の式で求めることができます。

$$\text{身体活動量 (エクササイズ)} = \text{身体活動の強度} \times \text{身体活動の実施時間 (時間)}$$

■身体活動の強度とは？

身体活動の強さを示す数値で、安静時を1としたときの何倍に相当するかを表したものです。

運動の例 (レクリエーション程度の場合)	強度	生活活動の例
ゆっくり歩く	2	料理をする
バレーボール	3	犬の散歩
卓球 バドミントン	4	自転車に乗る
バスケットボール 軽いジョギング	6	家財道具を運ぶ
ランニング 水泳	8	階段を上げる

■身体活動量を求めてみよう！

例えば、上の表でバスケットボールは強度6の運動です。バスケットボールを1時間30分行った場合の身体活動量は、次のように求めることができます。

$$6 \times 1.5 \text{ (時間)} = 9 \text{ (エクササイズ)}$$

真由さんのお姉さんは、「目標まであと9エクササイズなんだけど、バドミントンと軽いジョギングで合計2時間分の運動をして、ちょうど9エクササイズになるようにしたいな。」と言っています。

バドミントンの時間を x 時間、軽いジョギングの時間を y 時間として連立方程式をつくり、それぞれの運動の実施時間を求めなさい。

【解答：式】

$$\left\{ \begin{array}{l} \\ \\ \end{array} \right.$$

【解答：時間】

バドミントンの時間	:	時間
軽いジョギングの時間	:	時間