

『Wii Sports』は実際のスポーツと同程度のカロリーを消費できる [元URL](#)

メニュー	レポート
1	『Wii Sports』は実際のスポーツと同程度のカロリーを消費できる
2	イギリスの大学調べのデータによれば、『Wii Sports』を15～20分間プレイした時の消費カロリーは約125カロリーで、
3	エアロビクスダンスやジョギングを同程度の時間したのと同じくらいのダイエット効果/カロリー消費効果が期待できるそうです。
4	The Daily Recordが伝えています。
5	インストラクターであるZander Urquhart(32歳)は、息子たちが『Wii Sports』をプレイしているのを見て、
6	これがエクササイズに応用できるのではないかと思い付いたそうです。『Wii Sports』では最大4人でテニスや
7	野球
7	、ゴルフといったスポーツを遊ぶことができます。
8	大学の調べでは実際にスポーツをする程度のカロリーが消化されるそうです。
9	Zander氏は言います。「どんなエクササイズも5年間くらいの経験は必要なものです。
10	でも息子たちは30分も走り回って汗を流しています」。彼は最初子供にターゲットを絞っていたそうですが、
11	大人にも効果があることがわかったそうです。「大人に取っても怪我のリハビリや老化防止にはとてもいいのです」
12	リバプール・ジョン・ムーア大学の研究によれば週平均12.2時間遊ぶWiiプレイヤーは
13	1830カロリーを消費することができるそうです。
14	「フードマガジン」によれば15～20分間プレイした時の消費カロリーは実際のスポーツの場合にゴルフで100
15	カロリー、
15	テニスで140カロリー、サッカーで140カロリー、サイクリングで125カロリーだそうです
16	WiiSportsで体を激しく動かしながら15分間プレイした時の消費カロリーは
17	テニスで92カロリー、ボーリングで77カロリー、ボクシングでは125カロリーにもなります
18	<a href="#">任天堂INSIDE</a>
19	<a href="#">情報源</a> ( <a href="#">英語のサイト</a> )