

ウォーキングサイン（歩幅測定・歩行速度測定）

効果的なウォーキングするために

ウォーキング効果を出すには、「歩幅を広くして速歩ペースで歩く」ことがポイントです。より効果的なウォーキングをするために、自分の歩幅、歩行速度を測ってみましょう！

歩幅の求め方

スタートラインから10mラインまで歩いた歩数を数えます。

◎計算方法

$$\text{歩幅 (cm)} = \text{距離 (m)} \div \text{歩数} \times 100$$

(例) 10mを14歩で歩いた場合
 $10\text{m} \div 14\text{歩} \times 100 \approx 71\text{cm}$

★10mを〇歩で歩いた場合

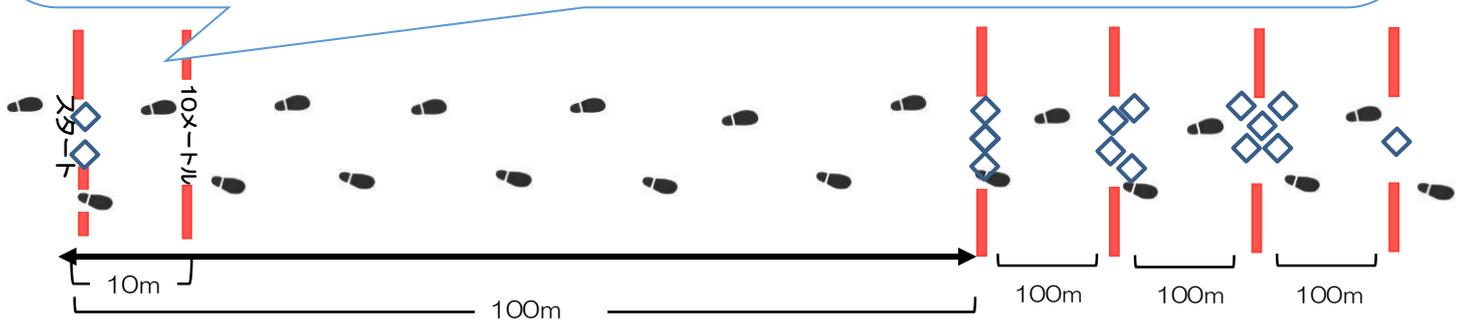
歩数(歩)	歩幅(cm)	歩数(歩)	歩幅(cm)
9	111.1	14	71.4
10	100.0	15	66.7
11	90.9	16	62.5
12	83.3	17	58.8
13	76.9	18	55.6

★歩幅の目安（年代・男女別） (cm)

年代	男	女
10代	57.3~75.2	63.0~66.1
20代	74.8~75.0	61.3~64.5
30代	71.6~74.4	59.1~59.8
40代	71.3~71.5	58.8~60.1
50代	65.9~69.0	56.3~58.1
60代	61.3~64.4	53.8
70代	54.0~58.0	46.8~49.7

(出典) 阿久津邦男、歩行の化学

※あくまでも参考値です。自分の結果で比較しましょう！



歩行速度の求め方

スタートラインから次の平板のライン（100m）まで歩いたときにかかった秒数をはかります。

◎計算方法

$$\text{歩行速度 (m/分)} = \text{距離 (m)} \div \text{時間 (秒)} \times 60$$

(例) 100mを60秒で歩いた場合
 $100\text{m} \div 60\text{秒} \times 60 = 100\text{m/分}$ (時速なら6キロ)

※ジョギングやランニングのタイムを計測するときにも利用できます。



★100mを〇秒で歩いた場合の速度換算表

秒	速度 (m/分)	速度 (km/時)	歩行の強度
40	150	9	ランニング
43	140	8.4	
46	130	7.8	
50	120	7.2	かなり速歩
55	110	6.6	
60	100	6	やや速歩
67	90	5.4	
75	80	4.8	
86	70	4.2	普通歩行
100	60	3.6	
120	50	3	ゆっくりした歩行
150	40	2.4	

(出典) 身体活動のエクササイズ表 (厚生労働省)

⚠️ 注意事項

- ・体調がすぐれないとき、痛みがある場合は中止してください。
- ・自分に合った靴を履いて行いましょう。
- ・転倒しないように注意しましょう。（雨天時は滑りやすくなるため中止しましょう！）