

ウォーキング! Walking!

測ろう!



あなたの一歩は
どれくらい?

自分に合った **歩幅** = 身長 × 0.45 ~ 0.5

歩幅*と認知機能低下発生の関係
※通常歩行時



人それぞれの適切な歩幅を意識して歩くことで運動効果を上げたり、認知機能低下の発生リスクを下げたり、健康的な効果が期待できます。まずはあなたに合う歩幅を知って、普段からその幅を保つようにしましょう。さらに、バランスを崩さない程度に普段より歩幅を広くとって歩けば運動効果・強度がより上がります!



歩幅とは、1歩の両足のつま先～つま先まで、またはかかと～かかとまでの距離

身長	歩幅	10m歩いた時の歩数
140 cm	63 ~ 70 cm	16 ~ 14 歩
150 cm	67.5 ~ 75 cm	15 ~ 13 歩
160 cm	72 ~ 80 cm	14 ~ 13 歩
170 cm	76.5 ~ 85 cm	13 ~ 12 歩
180 cm	81 ~ 90 cm	12 ~ 11 歩