

歩幅は身体活動能力の大切なバロメーター

歩幅を広げて、歩行速度を上げて伸び伸び歩く！

最近の研究で、歩行速度と死亡リスクの関係だけでなく、フレイル※、生活習慣病、ロコモティブシンドローム、認知症などとの関係も明らかになっています。

歩行速度は？



歩行速度は、左図上に示すとおり「歩幅」と「ピッチ」の積で決まります。歩行速度の低下は「歩幅」の減少か「ピッチ」の減少により生じますが、加齢に伴う歩行速度の低下の初期は「歩幅」の減少による影響が大きいと考えられています。

歩行速度が、概ね時速3.6km（毎秒1.0m）以下になるとフレイルのリスクが高まります。左図中の左表は歩行速度がその時速3.6km（毎秒1.0m）を有するために必要な歩幅の目安を示しています。また、左図中の右表は一般的な歩幅の目安を示しています。

歩幅は、距離と歩数がわかれば導き出すことができますが、大まかな目安は、日常生活活動中に簡単に確認できます。横断歩道の白線とその間は45cmから50cm（最近は45cmが多い）と定められています。左図下のように白線部またはその間部を完全にまたげれば、45cm（50cm）＋足のサイズで大まかな歩幅を知ることができるので参考にしましょう。

※フレイル（Frailty）

高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態。構成要素には身体的問題だけでなく、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる。

歩幅の目安は？

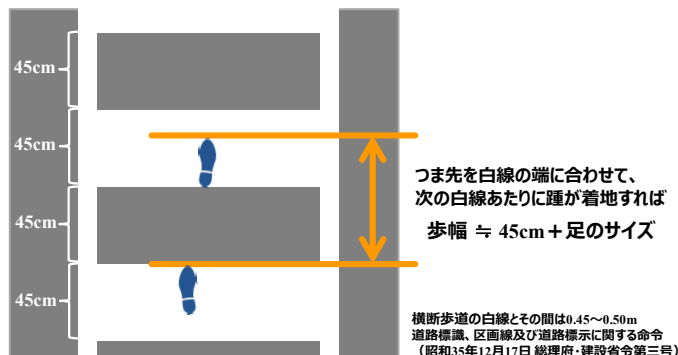
出典：「高齢者における最大歩行速度1.0m/secを有するために必要な歩幅に関する研究」森尾裕志・井澤和夫より作表

一般的にはゆっくり歩きは身長37%、普通歩行は45%、早歩きは50%程度と考えられています。

身長	時速3.6km (31%)	ゆっくり歩き (37%)	普通歩行 (45%)	早歩き (50%)
150	46.5	55.5	67.5	75.0
155	48.1	57.4	69.8	77.5
160	49.6	59.2	72.0	80.0
165	51.1	61.1	74.3	82.5
170	52.7	62.9	76.5	85.0
175	54.3	64.8	78.8	87.5
180	55.8	66.6	81.0	90.0
185	57.4	68.5	83.3	92.5

(cm)

横断歩道で確認！



自分の歩幅を基本に取組む

歩行速度や歩幅の目安を示しましたが、最も大切なことは今の自分を基本に取組むことです。短時間でも僅かな距離でもかまいません。少し歩幅を広げて伸び伸び歩くことを心がける場所や時間を作って実践しましょう！！

注）現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。