

No.C028 2024/01

# 健康体力づくりコラム



Shinodaのじよんのび健康談義

運動による健康づくりの第一歩

マイスタイル・ウォーキングのすすめ（その2）  
～適切な歩幅や歩行速度～



篠田 浩子

Profile

1億人元気運動協会認定チェア エクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。日常生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかり、少しでも「じよんのび！（新潟弁で「心地よい、解放された、等の意味）」してもらえたら幸いです。

# 時間計測ウォーキングと認知症発症率との関連性

Walking and Dementia in Physically Capable Elderly Men. Abbott RD et al, JAMA, 2004;292;1447-1453 より篠田作成

**3m歩行にかかった時間** (高齢者男性《71~93歳》2257名; 平均77歳)

※青字は認知症発症率

(人/1,000人・年)

歩く速度が速い人は認知症発症率が低い

3秒以下	4秒以下	6秒以上
13.1		20.2

時速約3.7km

歩く速度は同じでも歩行距離が長いと認知症発症率が低い

1.6km/日以下 : 15.3/1,000人・年

3.2 km/日以上 : 8.0 /1,000人・年

歩行距離 400m未満 → 3.2km超/日

認知症発症率 : 26.1 → 19.8/1,000人・年

歩行距離が低かった人が距離を増やすと認知症発症率は低下

→ **テキパキ歩きで1日の総歩行距離を3200m以上に**

## ○体脂肪燃焼効果を上げるウォーキングのポイント

### 「有酸素運動」としてのウォーキング

→大きい歩幅でやや速め

【≡フィットネス・ウォーキング、エクササイズウォーキング】

(様々な大筋群を動員した

「全身運動」としてのウォーキング)



(目安は会話ができる程度で息がはずみ、

「少しはきついな？」と思うところ)



4～6METS

※運動は、ご自身の現在の体力水準に対して強すぎても、弱すぎても脂肪が燃えにくくなります。

→自分ペースの「マイスタイル・ウォーキング」のすすめ

# ウォーキングの適切な歩行速度について



## 歩行速度（時速）換算表

身体運動研究会篠田塾編

時速	100mの所要時間
<b>4.2km (経済速度)</b>	<b>86秒</b>
5.0km	72秒
5.5 km	65.5秒
6.0km	60秒
6.5 km	55.4秒
7.0 km	51.4秒
7.5 km	48秒
8.0 km	45秒

歩行速度	特性	ウォーキング目的
時速3.7km以下	認知症のリスクが高くなる	(認知症リスクの目安)
時速4.2km	<b>「経済速度」</b> ; 省エネ型で疲労度が低い	山歩き・長距離向き
時速5km (20~30代は概ね時速6km以上)	有酸素運動として脂肪燃焼効果アップ	心肺機能向上のトレーニング (有酸素運動域)

※「**経済速度**」とは

・・・エネルギー消費量最小値を示す速度

(有酸素運動としての運動効果があまり期待できない)

→体脂肪が一番燃えにくい歩行速度?!

# ご自分に合った歩幅・歩行速度を知ろう！

普通歩き:身長の35~45%が目安

速歩:身長の50%代が目安  
(60%を超えないように)

## ◆100mの歩幅の目安基準表

ゆっくり歩きでも  
確保したい歩幅

普段歩きでも  
やや速め！

エクササイズ・ウォーキング  
(全身運動)としての速歩

この歩幅を超えると  
膝腰痛など障害リスク増

身長	普通歩き① (身長の35%)	普通歩き②【速め】 (身長の45%)	速歩① (身長の50%)	速歩②【最大歩幅】 (身長の60%)
150cm	52.5cm (190歩)	67.5cm (148歩)	75.0cm (133歩)	90.0cm (111歩)
155cm	54.0cm (184歩)	70.0cm (143歩)	77.5cm (129歩)	93.0cm (108歩)
160cm	56.0cm (179歩)	72.0cm (139歩)	80.0cm (125歩)	96.0cm (104歩)
165cm	57.8cm (173歩)	74.0cm (135歩)	82.5cm (121歩)	99.0cm (101歩)
170cm	59.5cm (168歩)	76.5cm (131歩)	85.0cm (118歩)	102.0cm (98歩)
175cm	61.3cm (163歩)	78.8cm (127歩)	87.5cm (114歩)	105.0cm (95歩)
180cm	63.0cm (159歩)	81.0cm (123歩)	90.0cm (111歩)	108.0cm (93歩)

有酸素運動として適切な歩幅

# ○【ウォーキングバリエーション】と【インターバルウォーキング】で脂肪燃焼効果アップ

ただ大またで速く歩くだけが有酸素運動（「ウォーキング」）ではありません。  
★バリエーションを増やした「**クロス・トレーニング**」で運動効果がUP↑、継続！  
；アップダウンや砂道・砂利道など様々なコースを利用、いつものコースを少し変える、  
それぞれの場面に合ったウォーキング・フォームを使いこなす…、  
等で多くの筋を動員することで体脂肪燃焼効果が期待できます。



- 硬いアスファルト道路に比べて**柔らかい土の上では、歩行のエネルギー消費は30~40%増加します。**
  - (10度程度の) 斜面を下るときは平地歩行よりもエネルギー消費が25%減少しますが、**急な下り坂をゆっくり下るときはエネルギー消費が多くなります。**
- 参考引用文献：中村隆一、斎藤宏、長崎浩著医歯薬出版「基礎運動学第6版」2003. 10

## ☆インターバル・ウォークとは？

…一般的には**高負荷歩行：緩歩 = 1：1**の時間割合でペース配分しながらウォーキングすることで通常ウォーキングよりも脂肪代謝能力向上などの効果が大きいといわれます。

※高負荷歩行とは…

「速歩」

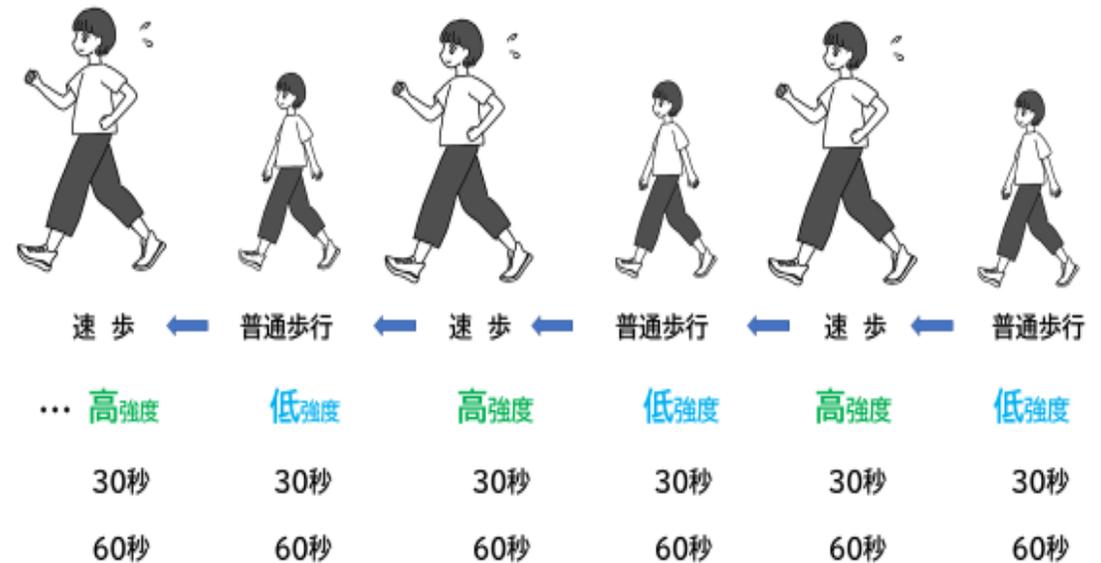
「ニーベント・ウォーク：重心位置を低くしたウォーキング」

「階段(段差)歩行」

等負荷の高いウォーキングのことです。

## インターバル・ウォーキングの例

作業/休息比1:1



# ○身近な場所の「ウォーキングサイン」を利用し、歩幅や歩行速度等をチェックして各自に適切な「ペース・ウォーキング」を！



新潟県スポーツ公園

コース案内

距離表示



新潟市西区「オレンジロード」



新潟県阿賀野市「道の駅あがの」ウォーキングコース



東京都国分寺市の複合型商業施設内



消費カロリー



歩幅

健康意識の  
動機づけ



新潟市鳥屋野地区公民館

ウォーカーが多い地域は犯罪率が低く、地域経済が活性化し、コミュニティのつながりが強いことが社会学の研究※で確かめられています。誰もが動きやすく心地よい環境の実現のためにも、一人一人が各個人に適正なマイスタイルウォーキングを習慣化し、地域ぐるみで健康を目指すことが期待されます。

※Walking in Relation to Mortality in a Large Prospective Cohort of Older U.S. Adults, American Journal of Preventive Medicine 2017.10.

主な参考文献：

- ・日本ウォーキング協会「初心者のためのウォーキング教室」指導者用マニュアル」（一社）日本ウォーキング協会.2000.
- ・波多野義郎編著「ウォーキングと歩数の科学」不味堂出版.1998.
- ・Jessica Rose,JamesG.Gamble ed.【監訳武田】ヒューマンウォーキング（原著第3版）医歯薬出版株式会社.2009.
- ・身体運動研究会篠田塾監修「まずは学ぼうNEWスタイルウォーキングDVD」新潟市西区健康福祉課制作.2022.