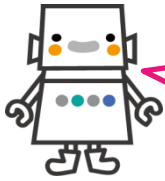


Vol.3 早歩きってどれくらいの速さ？

文責：管理栄養士 健康運動指導士 江夏



早歩きって健康にいいっていうけど
どれくらいの速さですか？

「早歩き（速歩）」は普通の歩き方よりも
スピードを上げて歩くこと。さっさと歩くこと。
これを強度で表すと、**4.3メッツ**になります。



メッツって何？

メッツは、身体活動の強さを表しています。座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツ、早歩き（速歩）は4.3メッツに相当します。

身体活動内容	メッツ	速さ（時速）	速さ（分速）
立位			*
歩行（ゆっくり）	2.8	3.2km/時	53m/分
歩行（普通）	3.0	4.0km/時	67m/分
歩行（速歩）	4.3	5.6km/時	93m/分
階段・降りる	3.5		*
階段・昇る	4.0		*
ジョギング	6.0	6.4km/時	107m/分 9分23秒/1km
ランニング	10.5	10.8km/時	180m/分 5分33秒/1km

* 時速や分速は表記されていません

目安～電柱を使おう！～

一般的に電柱と電柱の間は30mと言われています。（場所によって異なります）それを利用して速歩を体験してみませんか？？

*30mを速歩で歩くと歩数はどれくらい？

身長170cmの人は約35歩

身長155cmの人は約39歩

*30mを19秒で歩く速さが速歩です！

知ってますか？

不動産で徒歩〇〇分という時間は、算出基準が決められており、分速80mで計算されています。つまり、駅から10分の場合は、駅から800m離れているという事になります。この速さは3.5メッツ（時速4.8km）です。



早歩きの主なメリットは？

血管の老化予防

筋力低下予防

認知症予防

- * 健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。無理しないようにしましょう。
- * 健診結果ですぐに医療機関を受診する必要があると指摘された場合は、かかりつけの医師のもとで、生活習慣（食事・運動）の改善に取り組みましょう。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。