

## 速歩の歩幅はどのくらいか？ 測定しました。

報告者:インターバル速歩インストラクター 齊藤良一 2022年12月

インターバル速歩を実施して8年が経ちました。この間多くの方がインターバル速歩を経験して、長く継続している人も多くいます。

インターバル速歩のポイントは、速い歩きとゆっくり歩きを交互に行うウォーキングです。速い歩きのポイントは、大股歩行とややきつめのスピードです。

特に、私は大股歩行を優先した指導をして来ました。

では、大股歩行とはどのくらいが適切なのか？

色々調べてみましたが、ネット上ではよいデータが見つかりませんでした。以下の情報が適切と思われました。

～一般的に普通歩きは身長37%、大股歩きは身長45%と言われている～

そこで実際どうなのかを今回初めて計測することにしました。

速歩を実施中の4ヶ所で62名のデータが集まりました。

結果は次のグラフの通りです。

### 主な結果

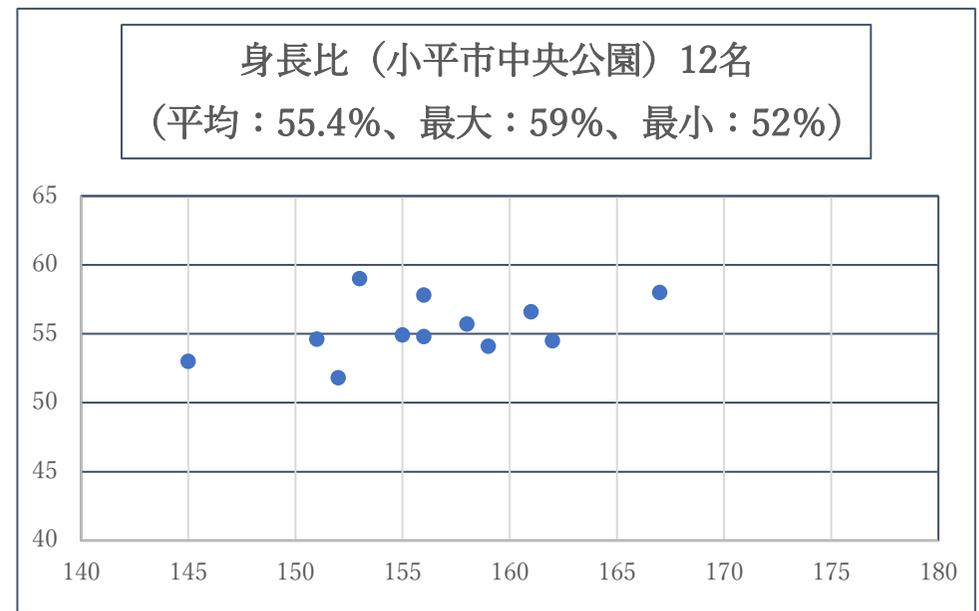
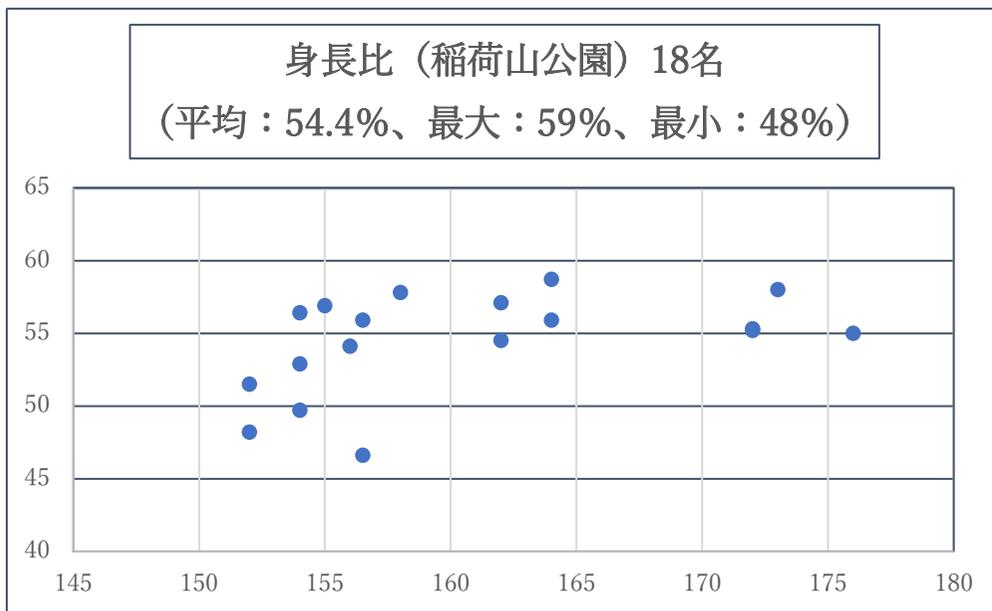
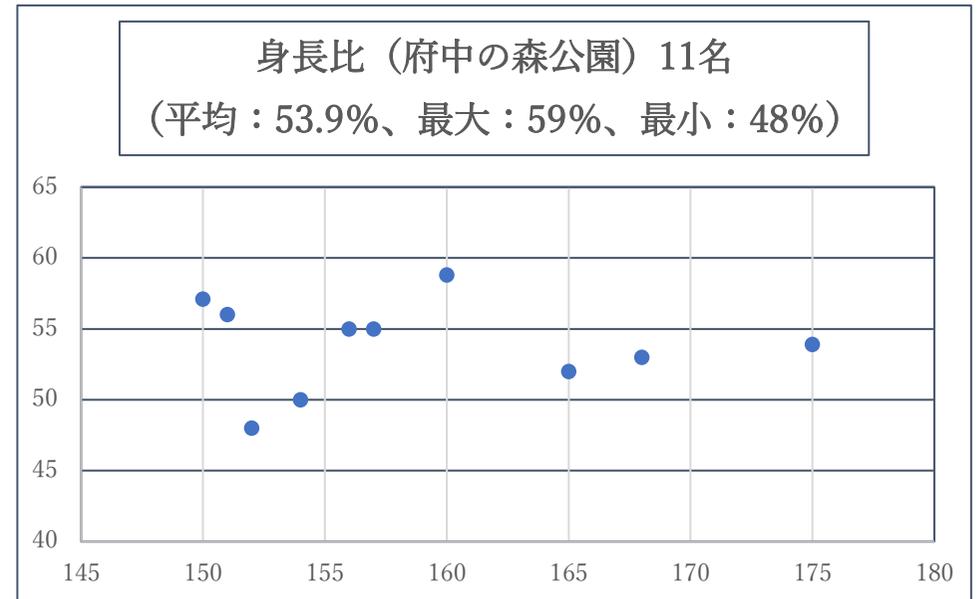
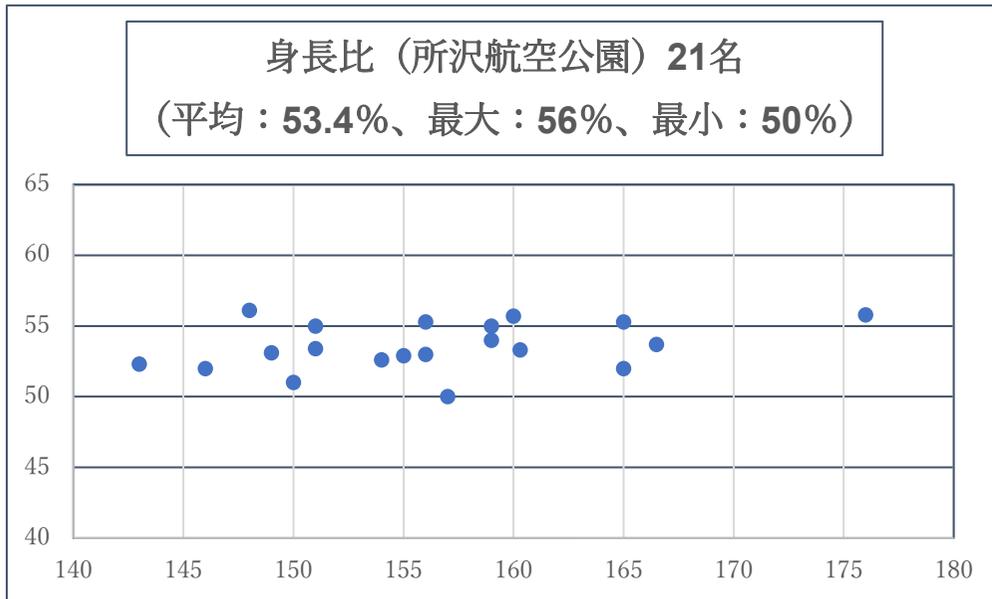
1. 62名の平均値は、**身長の54.2%**とかなり高い結果でした。
2. 4か所の会場ですが、それぞれ環境や地形も異なりますが、結果はほぼ差がありませんでした。(平均値は53.4%～55.4%)
3. 年齢は60歳～80歳位ですが、年齢別はとりませんでした。
4. 男女の差はありませんでした。(女性47名:54.0%、男性15名:54.8%)

### 結論

速歩の実施者は、一般に言われている歩幅(身長比)より大きい。しっかり大股歩行が出来ている。

60%に近い人もいるが、45%～55%の範囲であれば運動能力は十分であると言える。

(注)歩幅を身長比で求めましたが、これらの数値は効果を表す指標ではありません。



(コメント)

- ・4ヶ所のデータ(62名)の平均身長比は54.2%でした。(女性47名:54.0%、男性15名:54.8%)
- ・一般に普通歩きは37%、大股歩行は45%と言われています。速歩実施者の方はより高い数値になりました。
- ・数値は参考値です。個人差があります。また、効果を表す指標ではありません。