

[10m歩行速度]

【準備するもの】

ストップウォッチ、ラインテープ、16m（10m、前後3mずつ）の歩行路
歩行路の前後の測定開始位置・終了位置、2箇所にテープを貼る。

【方法】

計測は1度。教示は「いつも歩いているように歩いてください」に統一する。

1) 10m歩行測定開始位置の3m前より歩き始める

2) 10m歩行開始地点のテープを足部が越えた時点から計測する。テープを越えて接地した足部を1歩目とカウントする。

3) 10m歩行終了地点のテープを足部が越えた時点で所要時間を計測する。10m歩行路のラインを越えて接地した足部を最終歩数としてカウントする。被計測者は終了地点の3m先を目指して歩行を継続する。

記録：

10m歩行の所要時間を小数点第1位まで記録する。

杖、装具などの歩行補助具を使用していれば詳細に記載する。

歩行補助具を使用していない際も「独歩」と記載する。



1) 助走を取る



2) テープを足部が越えた時点で計測開始。
テープを越えた足部を1歩目とカウント



3) テープを足部が越えた時点で計測終了。
テープを越えた足部を最終歩数とカウント

【注意事項】

※16mの直線歩行路が確保できない場合、11m（5m、前後3mずつ）、あるいは6m（3m、前後1.5m）確保し、「5m歩行テスト」か「3m歩行テスト」を計測する。計測方法は「10mテスト」と同様。