

RUN VO2

【酸素摂取量早見表】

単位：ml/kg/分

速度 (km/時)	傾 斜					
	0%	3%	6%	9%	12%	15%
8.0	30.2	33.8	37.4	41.0	44.6	48.2
8.2	30.8	34.5	38.2	41.9	45.6	49.3
8.4	31.5	35.3	39.1	42.8	46.6	50.4
8.6	32.2	36.0	39.9	43.8	47.6	51.5
8.8	32.8	36.8	40.8	44.7	48.7	52.6
9.0	33.5	37.6	41.6	45.7	49.7	53.8
9.2	34.2	38.3	42.4	46.6	50.7	54.9
9.4	34.8	39.1	43.3	47.5	51.8	56.0
9.6	35.5	39.8	44.1	48.5	52.8	57.1
9.8	36.2	40.6	45.0	49.4	53.8	58.2
10.0	36.8	41.3	45.8	50.3	54.8	59.3
10.2	37.5	42.1	46.7	51.3	55.9	60.5
10.4	38.2	42.8	47.5	52.2	56.9	61.6
10.6	38.8	43.6	48.4	53.1	57.9	62.7
10.8	39.5	44.4	49.2	54.1	58.9	63.8
11.0	40.2	45.1	50.1	55.0	60.0	64.9
11.2	40.8	45.9	50.9	56.0	61.0	66.0
11.4	41.5	46.6	51.8	56.9	62.0	67.2
11.6	42.2	47.4	52.6	57.8	63.0	68.3
11.8	42.8	48.1	53.5	58.8	64.1	69.4
12.0	43.5	48.9	54.3	59.7	65.1	70.5
12.2	44.2	49.7	55.1	60.6	66.1	71.6
12.4	44.8	50.4	56.0	61.6	67.2	72.7
12.6	45.5	51.2	56.8	62.5	68.2	73.9
12.8	46.2	51.9	57.7	63.4	69.2	75.0
13.0	46.8	52.7	58.5	64.4	70.2	76.1
13.2	47.5	53.4	59.4	65.3	71.3	77.2
13.4	48.2	54.2	60.2	66.3	72.3	78.3
13.6	48.8	55.0	61.1	67.2	73.3	79.4
13.8	49.5	55.7	61.9	68.1	74.3	80.6
14.0	50.2	56.5	62.8	69.1	75.4	81.7

【健康・体力づくりサポート事業】一般財団法人士別市体育協会/士別市総合型地域スポーツクラブ運営委員会

$$\text{ランニング時のVO}_2 = (0.2 \times \text{速度}) + (0.9 \times \text{傾斜} \times \text{速度}) + 3.5$$

【毎分速度】
例) 時速9.0kmでランニングした場合は「分速150m」で計算

【傾斜】
例) 傾斜5%でランニングした場合は勾配率「0.05」で計算