

WALK 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%
3.0	8.5	11.2	13.9	16.6	19.3	22.0
3.2	8.8	11.7	14.6	17.5	20.4	23.2
3.4	9.2	12.2	15.3	18.3	21.4	24.5
3.6	9.5	12.7	16.0	19.2	22.5	25.7
3.8	9.8	13.3	16.7	20.1	23.5	26.9
4.0	10.2	13.8	17.4	21.0	24.6	28.2
4.2	10.5	14.3	18.1	21.8	25.6	29.4
4.4	10.8	14.8	18.8	22.7	26.7	30.6
4.6	11.2	15.3	19.4	23.6	27.7	31.9
4.8	11.5	15.8	20.1	24.5	28.8	33.1
5.0	11.8	16.3	20.8	25.3	29.8	34.3
5.2	12.2	16.8	21.5	26.2	30.9	35.6
5.4	12.5	17.4	22.2	27.1	31.9	36.8
5.6	12.8	17.9	22.9	28.0	33.0	38.0
5.8	13.2	18.4	23.6	28.8	34.0	39.3
6.0	13.5	18.9	24.3	29.7	35.1	40.5
6.2	13.8	19.4	25.0	30.6	36.2	41.7
6.4	14.2	19.9	25.7	31.4	37.2	43.0
6.6	14.5	20.4	26.4	32.3	38.3	44.2
6.8	14.8	21.0	27.1	33.2	39.3	45.4
7.0	15.2	21.5	27.8	34.1	40.4	46.7

【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

$$\text{歩行時のVO2} = (0.1 \times \text{速度}) + (1.8 \times \text{傾斜} \times \text{速度}) + 3.5$$

【毎分速度】
例) 時速4.2kmでウォーキングした場合は「分速70m」で計算

【傾斜】
例) 傾斜5%でウォーキングした場合は勾配率「0.05」で計算