

6 分間歩行

1 準備

ストップウォッチ，スタート合図用旗，笛，距離を知らせる目印。

一周 30m 以上の周回路または 50m 以上の折り返し直線路に，5 m 毎に目印を置く。(※ 10m 間隔で白い目印，5 m 目に赤い目印等を置くと計測が容易になる。)

2 方法

- (1) 十分な準備運動の後，スタートラインに立つ。(全員が同じ位置からスタートするよりも，5 m ずつずらした位置からスタートできるようにすれば理想的である。直線路を用いる場合には，常にラインが左手になるように歩くように指示する。)
- (2) 両肘を軽く伸ばし，できるだけよい歩行姿勢を保ち，普段歩く速さで 6 分間歩く。
- (3) スタートの合図で歩行を開始する。
- (4) 測定者は，被測定者が走ることがないように，またいつも片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示する。
- (5) スタートから 1 分毎に，その経過時間を伝える。
- (6) 6 分目に終了の合図をする。

3 記録

記録は 5 m 単位とし，5 m 未満は切り捨てる。

4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に注意し，疾病の有無，当日の体調をチェックする。医師の治療を受けている者，風邪気味の者，熱がある者，二日酔いの者，当日の血圧が 160/95mmHg 以上の者などについては，このテストを実施しない。
- (2) ADL の問 1 で「1. 5~10 分程度」と答えた被測定者については，このテストを実施しない。
- (3) 実施前に，被測定者に，次のことを伝える。
 - ① 競争でないので，他人と競わないこと。
 - ② 走らないこと，とび上がらないこと（片方の足が必ず地面についていること）。
 - ③ 6 分経ったら笛で合図をするので，その位置を確認すること。
- (4) 競争をしたり，無理なペースに陥らないように徹底させる。
- (5) 準備運動を十分に行わせる。
- (6) 比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらう。