

10m歩行試験（10MWT）記録用紙



標準プロトコル準拠（14m歩行路：加速2m+計測10m+減速2m）

氏名：

ID：

年齢： 歳 性別： M / F

診断名：

発症日： 年 月 日

発症からの期間：

利き手： 右 / 左 麻痺側： 右 / 左

歩行補助具： なし / 杖 / 歩行器 / 装具 / その他（ ）

歩行速度の算出： 歩行速度 (m/s) = 10 (m) ÷ 所要時間 (秒) | 例：10m ÷ 15秒 = 0.67 m/s

項目	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
測定日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
発症からの期間					
快適歩行：所要時間 (秒)					
快適歩行：速度 (m/s)					
最大歩行：所要時間 (秒)					
最大歩行：速度 (m/s)					
使用した補助具・装具					

変化量の判定（前回との比較） — 快適歩行速度 (m/s)

判定項目	2回目-1回目	3回目-2回目	4回目-3回目	5回目-4回目
変化量 (m/s)				
MDCを超えたか (Y/N)				
MCIDを超えたか (Y/N)				
Perry分類の変化				

MDC95 参照値（歩行速度群別・快適歩行速度）

歩行速度群	亜急性期 MDC95	慢性期 MDC95	出典
低速群 (<0.4 m/s)	0.05 m/s	0.10 m/s	Hosoi 2023 / Lewek 2019
中速群 (0.4~0.8 m/s)	0.11 m/s	0.15 m/s	Hosoi 2023 / Lewek 2019
高速群 (>0.8 m/s)	0.21 m/s	0.18 m/s	Hosoi 2023 / Lewek 2019

MCID（亜急性期脳卒中）：0.16 m/s (Tilson, 2010)

機能的歩行分類・カットオフ値 早見表

歩行速度	分類・解釈	出典
<0.4 m/s	家庭内歩行（重度）	Perry 1995
0.4～0.8 m/s	制限付き地域歩行（中等度）	
>0.8 m/s	完全地域歩行（軽度）	
≥0.5 m/s	自立地域歩行の予測閾値	複数研究
≤0.57 m/s	転倒リスク増加	転倒リスク研究
<1.0 m/s	罹患率・死亡率増加のリスク指標	複数メタ分析
≥1.2 m/s	横断歩道の安全横断に必要な速度	多国間基準

規範値（健常高齢者・快適歩行速度）

年齢	男性	女性	出典
60～69歳	1.35 m/s	1.28 m/s	Bohannon & Andrews 2011
70～79歳	1.26 m/s	1.13 m/s	
80～99歳	0.97 m/s	0.94 m/s	

特記事項

.....

.....

.....

この記録用紙はBRAIN Webサイトから無料でダウンロードできます。

機能的歩行分類：Perry J, et al. Stroke. 1995;26(6):982-989.
MDC参照値：Hosoi 2023 / Lewek 2019 MCID：Tilson 2010