2分間歩行テスト（2MWT）

実施手順と条件設定 ｜ 日本語編集版　2026年11月

1　開始前に整える

身体を支えずに安全に歩ける方を対象とする。運動制限、当日の体調、胸部症状、転倒リスクを確認する。不安定狭心症、最近の心筋梗塞などがある場合は開始せず、医師の判断を仰ぐ。

☐ 平坦な屋内直線路（本用紙の設定は片道30 m）　☐ 両端の目印・停止位置マーカー　☐ 巻尺・時計・筆記具　☐ 休憩用椅子　☐ 血圧計、必要な監視機器

巻尺で両端を決め、測定前に巻尺を通路から除く。普段の靴・杖・装具を確認。処方酸素を使う場合は条件を記録。安静を10分以上取り、症状、脈拍・血圧、必要時SpO_2を確認して2頁へ記載。

2　開始線で説明する

> 「この先の目印で折り返して、2分間でできるだけ遠くまで歩いてください。走らず、ご自分で速さを調節してください。途中で休めます。時計は進みます。歩けそうになったら再開してください。つらいときはすぐに知らせてください。」

折り返す位置を示し、指示の理解と立位の安全を確認。ここでは練習歩行を別に設けず、本測定1回とする。設定を変えたら2頁に記載する。

3　合図から120秒まで

「始めます」の合図で歩行と計時を開始。本人の速度を誘導せず、必要な距離から見守る。端に着くごとに片道を1本記録する。本用紙の声かけは30・60・90秒に「ご自分のペースで続けてください」、60秒には「残り1分です」も伝える。

休憩中も計時を続ける。120秒で「止まってください」と伝え、停止位置を印す。最後に通過した端からの距離を測り、終了後の体調を確認する。

> **安全上の中止**　胸痛、強い息切れ、めまい、ふらつき、顔色不良などで継続が危険なときは、直ちに中止し、安全確保と施設の医療対応を優先。身体支持が必要になった場合も中断し、時刻・距離・理由を記載する。

STROKE LAB ／ 検査者用 2・2

測定・距離計算シート

対象者ID _____ 日付 _____ 時刻 _____ 評価者 _____

1 今回の条件

場所 _____ 片道長 _____ m 靴・杖・装具 _____

酸素の有無・流量・運搬者 _____ 見守り位置 _____

試行番号 _____ 練習・声かけ・設定の変更 _____

時点	脈拍 /分	血圧 mmHg	SpO_2 %	息切れ・疲労
安静時				
直後				
回復　　分				

2 歩行中の記録

片道タリー（端に到達するたびに縦線を1本）

休憩 _____ 回 計 _____ 秒 休んだ理由・再開の様子 _____

3 終了状況を選び、該当欄に記入

☐ **120秒完遂**（途中の休憩を含む）
片道 _____ m × 完了 _____ 本 ＋ 最後の端から _____ m
2分間歩行距離（2MWD）＝ _____ m 合計を最も近い1 mに丸める。

☐ **途中終了** 開始から _____ 分 _____ 秒 ／ 実測 _____ m ☐ **未実施**

中止・未実施の理由／介助した内容／対応

歩容・症状・本人の訴え／前回と異なる条件・次回確認点

記入例（架空） 片道30 m × 3本 ＋ 18 m ＝ 108 m。休憩10秒を含む120秒。途中終了なら経過秒と実測値を残し、120秒相当への換算は行わない。

根拠資料：Butlandほか，BMJ 1982（doi:10.1136/bmj.284.6329.1607）。NIEHS「2 Minute and 6 Minute Walk Test Instructions」v1（2025）。University of Delaware「2 Minute Walk Test for Adults with Lower-Limb Amputations」（2019）。各資料の該当する測定方法を参考に編集。原票・公認翻訳ではない。