漸増シャトルウォーキングテスト

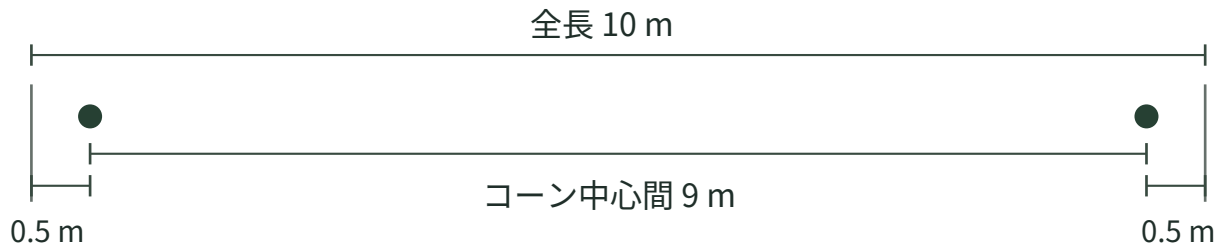
ISWT ｜ 12レベル方式　日本語実施・測定票

使用登録した日本語版の教本・音源を準備する。説明と合図は正規音源で提示し、
検査者が片道の完了本数を記録する。

準備物と開始条件

☐ 平坦な通路、コーン2個、巻尺、正規音源・再生機器、時計、測定票
☐ 血圧計、パルスオキシメータ、症状尺度、椅子、必要な酸素、救急対応設備
☐ 運動負荷の適応・禁忌、体調、服薬、補助具、酸素条件、緊急対応体制を確認
胸痛などの新たな症状や不安定な病態があれば、開始を見合わせる。

コース設営 ｜ 全長10 m・コーン中心間9 m



黒丸はコーンの中心。コースの両端からそれぞれ0.5 m内側に置く。

音源の提示と観察

① 座位安静後に開始前の値を記録。説明音声を流し、聞こえと理解を確認する。
② 開始側のコーンのそばに立ち、開始の3連音で歩行と計時を始める。
　単音に合わせてコーンの外側を回る。レベル変更の3連音で速度を上げる。
③ 最初の片道は約20秒。完了した片道ごとに記録用紙の数字に丸を付ける。
　心拍・SpO2・顔色・歩行を観察し、独自の励ましは加えない。

終了判断と再測定

合図時にコーンまで0.5 mを超えて残ったら、ペースを上げるよう伝える。
次の片道も同じ条件なら終了する。安全上の中止に2本連続の遅れは必要ない。
本人の中止希望、胸痛、ふらつき、耐え難い息切れ、SpO2が80%未満の場合や、
検査者が継続困難と判断した場合は直ちに終了し、状態を確認して必要な対応を行う。
同日2試行は30分以上あけ、心拍・SpO2が開始前に戻ったことを確かめる。

手順・設営図・測定欄はSTROKE LAB編集。実施には正規音源が必要です。

原著　Singh et al. Thorax 1992. DOI: 10.1136/thx.47.12.1019
実施基準　Holland et al. Eur Respir J 2014. DOI: 10.1183/09031936.00150314
日本語版の使用登録・教本・音源　長崎大学 夢塾「シャトルウォーキング・テスト」

第1試行　歩行・症状の記録

対象者ID　　評価日　　検査者

開始時刻　　音源・版　　補助具

酸素条件・流量・運搬者　　服薬・実施条件

片道の完了記録

片道を完了するたびに、その段の数字に順に丸を付ける。

段	その段で完了した片道	段完了時の累積
1	1　2　3	30 m
2	1　2　3　4	70 m
3	1　2　3　4　5	120 m
4	1　2　3　4　5　6	180 m
5	1　2　3　4　5　6　7	250 m
6	1　2　3　4　5　6　7　8	330 m
7	1　2　3　4　5　6　7　8　9	420 m
8	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10	520 m
9	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11	630 m
10	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12	750 m
11	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12　13	880 m
12	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12　13　14	1020 m

合計　　本 × 10 m ＝　　m　　未完了の片道は加算しない。

負荷反応と回復

症状尺度名　　試験中の最低SpO2　　%

時点	心拍 /分	SpO2 %	血圧 mmHg	息切れ	下肢疲労
開始前					
終了直後					
回復　　分					

終了時刻　　理由（本人の申告・ペース・安全・上限）

症状・対応／未実施の場合は理由

第2試行までの休息　　分

正規音源を使用。手順・終了条件・出典は1ページ目。

第2試行　歩行・症状の記録

対象者ID　　評価日　　検査者

開始時刻　　音源・版　　補助具

酸素条件・流量・運搬者　　服薬・実施条件

片道の完了記録

片道を完了するたびに、その段の数字に順に丸を付ける。

段	その段で完了した片道	段完了時の累積
1	1　2　3	30 m
2	1　2　3　4	70 m
3	1　2　3　4　5	120 m
4	1　2　3　4　5　6	180 m
5	1　2　3　4　5　6　7	250 m
6	1　2　3　4　5　6　7　8	330 m
7	1　2　3　4　5　6　7　8　9	420 m
8	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10	520 m
9	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11	630 m
10	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12	750 m
11	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12　13	880 m
12	1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12　13　14	1020 m

合計　　本 × 10 m ＝　　m　　未完了の片道は加算しない。

負荷反応と回復

症状尺度名　　試験中の最低SpO2　　%

時点	心拍 /分	SpO2 %	血圧 mmHg	息切れ	下肢疲労
開始前					
終了直後					
回復　　分					

終了時刻　　理由（本人の申告・ペース・安全・上限）

症状・対応／未実施の場合は理由

第1試行　　m ／ 第2試行　　m　　採用する最長距離　　m

正規音源を使用。手順・終了条件・出典は1ページ目。