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　2026年11月編集

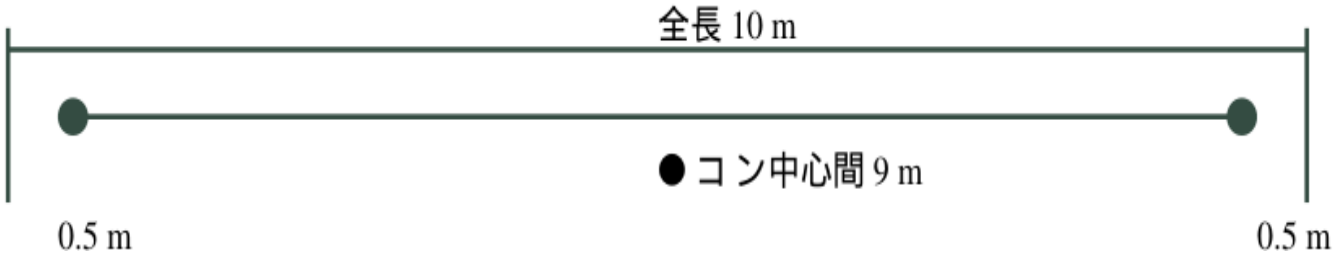
> 使用登録した日本語版の教本・音源を用意し、該当トラックを確認する。説明と歩行速度は正規音源で提示する。本票は検査者が使用する。

準備物と開始条件

☐ 平坦で障害物のない通路　☐ コーン2個・巻尺　☐ 音源・再生機器
☐ 計時装置・筆記具　☐ パルスオキシメータ・血圧計・症状尺度
☐ 椅子・必要な酸素・救急対応設備　☐ 訓練された検査者と応援体制

運動負荷の適応・禁忌、当日の体調、服薬、通常の歩行補助具と処方酸素を確認する。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 ｜ 中心間9 m・全長10 m



音源の提示と観察

① 座位安静後に開始前の値を記入。説明音声を流し、聞こえと理解を確認する。対象者は開始側のコーンのそばに立つ。

② 開始の3連音で歩行・計時を開始。単音に合わせて反対側のコーンを外から回る。レベル変更の3連音で速度を上げる。最初は片道約20秒。

③ 検査者は歩行・顔色・心拍・SpO_2を観察し、片道完了ごとに該当する数字に丸を付ける。自由な励ましを加えず、必要な速度修正だけを伝える。

終了判断と再測定

合図時にコーンまで0.5 mを超えて残ったら速度を上げるよう伝える。次の片道でも同様に遅れれば終了する。本人の中止希望、胸痛、ふらつき、耐え難い息切れ、検査者の安全判断、SpO_2が80%未満となった場合は直ちに中止する。安全上の中止に2回の遅れは必要ない。

終了直後と回復中の状態を確認し、必要時は医療対応へ。同日2試行の場合は30分以上あけ、心拍数・SpO_2が開始前に戻ったことを確認する。

手順・記入欄・設営図はSTROKE LAB編集。原著 Singh et al., Thorax 1992, doi:10.1136/thx.47.12.1019。技術基準 Holland et al., ERJ 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。