




歩数換算表



10分あたり歩数換算表（歩数計をつけていない場合）

行動	歩数換算
野球・ソフトボール・バレーボール などの球技 	1,000歩
水泳 	2,000歩
剣道・柔道 	2,000歩
サッカー・ラグビー・バスケットボール・ テニス・バドミントンなど常に走る球技 	2,000歩

- 歩数換算できないスポーツで換算表にないものについては、換算表の中からより近いと思われるもので換算してください。
- 職場等で歩数計の携帯が禁止、あるいは困難な場合は、次の計算式で歩数を換算してください

$$\Rightarrow \text{歩いた時間（分）} \times 100 = \text{歩数}$$