

歩数 → 距離・消費カロリー 早見表

距離は歩幅（身長×0.45）で計算。カロリーは身長160cm・体重55kg・ふつうの速さ（分速100歩）の目安です。

歩数	距離 (身長150cm)	距離 (身長160cm)	距離 (身長170cm)	ふつうの ウォーキング	ノルディック ウォーキング
1,000歩	約0.7km	約0.7km	約0.8km	約34kcal	約46kcal
2,000歩	約1.4km	約1.4km	約1.5km	約67kcal	約92kcal
3,000歩	約2.0km	約2.2km	約2.3km	約101kcal	約139kcal
4,000歩	約2.7km	約2.9km	約3.1km	約135kcal	約185kcal
5,000歩	約3.4km	約3.6km	約3.8km	約168kcal	約231kcal
6,000歩	約4.1km	約4.3km	約4.6km	約202kcal	約277kcal
7,000歩	約4.7km	約5.0km	約5.4km	約236kcal	約323kcal
8,000歩	約5.4km	約5.8km	約6.1km	約270kcal	約370kcal
9,000歩	約6.1km	約6.5km	約6.9km	約303kcal	約416kcal
10,000歩	約6.8km	約7.2km	約7.7km	約337kcal	約462kcal
11,000歩	約7.4km	約7.9km	約8.4km	約371kcal	約508kcal
12,000歩	約8.1km	約8.6km	約9.2km	約404kcal	約554kcal
13,000歩	約8.8km	約9.4km	約9.9km	約438kcal	約601kcal
14,000歩	約9.4km	約10.1km	約10.7km	約472kcal	約647kcal
15,000歩	約10.1km	約10.8km	約11.5km	約505kcal	約693kcal
16,000歩	約10.8km	約11.5km	約12.2km	約539kcal	約739kcal
17,000歩	約11.5km	約12.2km	約13.0km	約573kcal	約785kcal
18,000歩	約12.2km	約13.0km	約13.8km	約606kcal	約832kcal
19,000歩	約12.8km	約13.7km	約14.5km	約640kcal	約878kcal
20,000歩	約13.5km	約14.4km	約15.3km	約674kcal	約924kcal

METs値：ふつうのウォーキング3.5METs／ノルディックウォーキング4.8METs（出典：国立健康・栄養研究所「身体活動のメッツ（METs）表」）。同じ歩数でもノルディックウォーキングは約20～25%多くカロリーを消費します。

監修：スポーツ医学博士・INWA認定ノルディックウォーキングインストラクター | nordiclab.jp（計算ツールはこちら → nordiclab.jp/steps-distance-calorie-converter/）