

期 (第 回)

ウォーキングカレンダー

月 日～ 月 日
の1週間

目 標

1 日 の 歩 数	1 日 平均	歩
早 歩 き	1 日 分/週	日

ウォーキング計画案

チェック

達成

その日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	平均歩数	達成
その日までの累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	/7日	歩
その日の早歩き	分	分	分	分	分	分	分	分	早歩き達成	

〈記入の仕方〉
「その日の歩数」と「その日までの累計歩数」「その日の早歩きの数」を表に記録しておきましょう。
「その日までの累計歩数」のグラフは、右側の目盛りを使います。一目盛りは、1,000歩です。
ウォーキング日記には、その日の歩いたコースやウォーキングに関することを記録します。
自由欄には、他の運動、体調、体重、気になったことなど自由に記録します。