

期(第 回)

ウォーキングカレンダー

月 日 ~ 月 日
の1週間

(/) (/) (/) (/) (/) (/) (/)

歩数
80,000
75,000
70,000
65,000
60,000
55,000
50,000
45,000
40,000
35,000
30,000
25,000
20,000
15,000
10,000
5,000
0

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	

ウォーキング日記								
自由欄								



〈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。