

1か月

たのしく♪ウォーキング 記録シート (使用例)

スタート時
体重 58.0 kg

目標歩数
6,000 歩

氏名 丹沢 花子

- ・体重は一日1~2回、同じ時間に同じ条件で測りましょう
- ・歩いた歩数は朝起きてから寝るまで、その日一日に歩いた合計歩数を書いてください

日付	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	月	火	水	木	金	土	日	月	火										
天気	晴	晴	曇り	雨	晴	晴	曇り	晴	曇り										
体重(kg)	58.0	57.6	57.8	57.5	57.9		59.4	58.8	58.3										
歩いた歩数 (歩)	5823	6921	9593	3596	5586	4734	5245	10238	7239										
今日のひとこと!	夕飯は野菜中心の献立に!	ラジオ体操を2回した	ウォーキングに行った	雨で体操が出来なかった	友達とランチバイキング	体重を計り忘れた	ご飯を減らしたのに体重増加	友達を誘ってウォーキング	家の掃除を頑張った										

はじめは無理のない歩数から
スタートしましょう。

体重と歩数をグラフにすると変化が
わかりやすいです。
体重を赤、歩数を黒など
色分けがお勧めです。

スタート時体重

目標歩数

取り組んだことなどを
記入してください。
日記として活用しても
OKです。