

2週間!

たのしく♪ウォーキング 記録シート

氏名




スタート時
体重

kg

目標歩数

歩

- ・ 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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
天気														
体重(kg) 														
歩数 体重(kg)														
+4000 ----- +2.0-----														
+3000 ----- +1.5-----														
+2000 ----- +1.0-----														
+1000 ----- +0.5-----														
歩 kg														
-1000 ----- -0.5-----														
-2000 ----- -1.0-----														
-3000 ----- -1.5-----														
-4000 ----- -2.0-----														
歩いた歩数 (歩) 														
今日の ひとこと! 														

2週間!

たのしく♪ウォーキング記録シート

氏名 丹沢 花子

スタート時
体重 58.0 kg

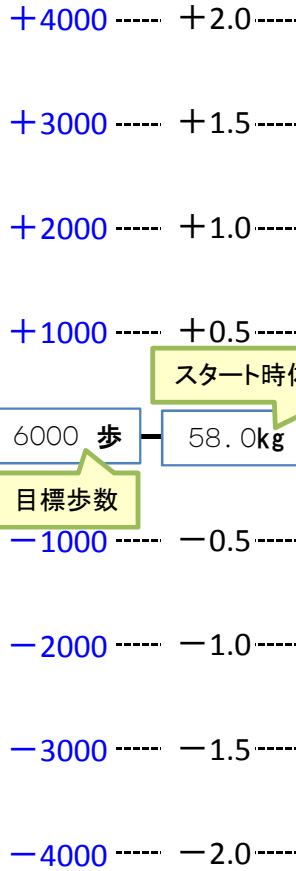
目標歩数
6,000 歩

- ・ 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

はじめは無理のない歩数からスタートしましょう

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
歩数	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

歩数 体重(kg)



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。

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。