

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

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
その日の早歩きの数	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。

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

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
その日の早歩きの数	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。

期(第 回)

ウォーキングカレンダー

月 日 ~ 月 日
の1週間

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

								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

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

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
その日の早歩きの数	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。

平成22年8月 第1版第1刷 発行
平成23年3月 第2版第1刷 発行

習慣化したい人のためのウォーキングプログラムテキスト 改訂版

編集・発行  地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター 研究所
(東京都老人総合研究所)

〒173-0015 東京都板橋区栄町35番2号

電話 03 (3964) 3241(代)

FAX 03 (3579) 4776

<http://www.tmig.or.jp/>

印刷所 シンソー印刷株式会社

無断転載禁止

