

## 準備期 (第1回)

### 自分の現在の 歩行状況を知ろう!!

今は自分の歩きを知る時期です。はじめから頑張りすぎずに、普段通り歩きましょう

## 目 標

歩数計を身に付ける習慣をつける  
歩数を記録する習慣を身につける

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

目標を達成するために、具体的に計画をたててみましょう。リストから選んでチェックしてもよいでしょう。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	毎日歩数計を身につける	

# 1

## ウォーキングカレンダー

月 日 ~ 月 日  
の1週間

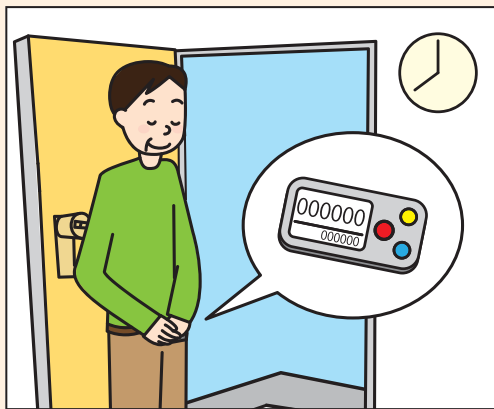
( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / )

									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

<input type="checkbox"/>	普段通りに歩いてウォーキングカレンダーに記録する	
<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	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	分	分	分	分	分	分	分	分	早歩き達成	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。

## 準備期 (第2回)

自分の現在の  
歩行状況を知ろう!!

普段通り歩いてウォーキング  
カレンダーに記録をつけて  
みましょう

### 目 標

歩数計を身に付ける習慣をつける  
歩数を記録する習慣を身につける

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

目標を達成するために、具  
体的に計画をたててみま  
しょう。リストから選んで  
チェックしてもよいでしょ  
う。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	毎日歩数計を身につける	

## 2

## ウォーキングカレンダー

月 日 ~ 月 日  
の1週間

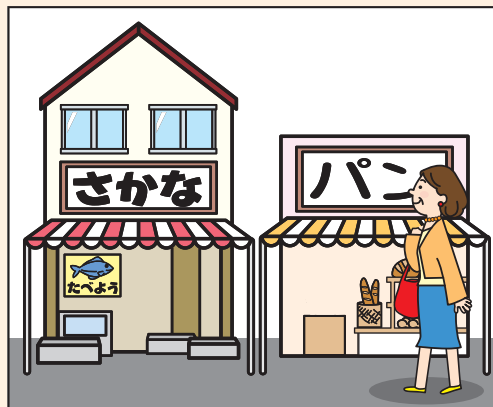
( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / )

								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

<input type="checkbox"/>	普段通りに歩いてウォーキングカレンダーに記録する	
<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	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。

# 第1期 (第3回)

目標をたてて  
実行してみよう

まずは、平均歩数を1000歩、  
早歩きを5分のぼしてみま  
しょう

## 目 標

早歩きをする時間帯を決め  
て実行する

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

いつ、どこでウォーキング  
を行うか、具体的に計画を  
たててみましょう。リスト  
から選んでチェックしても  
よいでしょう。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	買い物に行くときに 早歩きをする	

# 3

# 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

ひとつ先のバス停まで歩く	
--------------	--

駅では必ず階段を歩く	
------------	--

バス片道分歩く	
---------	--

--	--

--	--

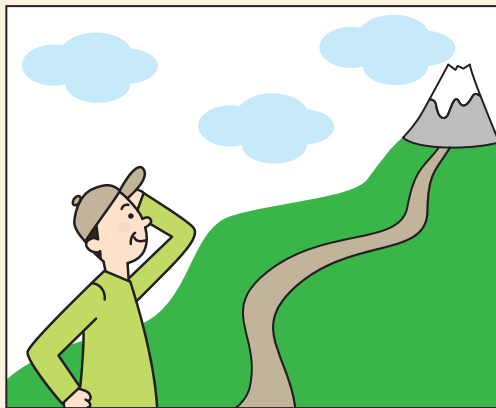
--	--

--	--

--	--

その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。



ひとつ先のバス停まで歩く

ウォーキングシューズを新調する

バス片道分歩く

その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。





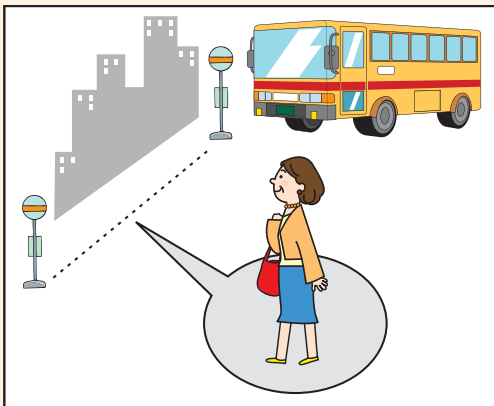
ひとつ先のバス停まで歩く

駅では必ず階段を歩く

バス片道分歩く

その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。

## 第2期 (第6回)

第1期の達成状況から目標を見直して実行しよう

第1期の達成度に応じて、さらに平均歩数1000歩、早歩きを5分増やしましょう

### 目 標

早歩きする時間をのぼし回数を増やす

1日の歩数	1日平均	歩
早歩き	1日 分/週	日

78

### ウォーキング計画案

いつ、どこでウォーキングを行うか、具体的に計画をたててみましょう。リストから選んでチェックしてもよいでしょう。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	歩くのによい公園や緑道を探して歩く	

# 6

## 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

駅までにはいつも早歩きをする

 歩道橋を使って道を渡るようにする

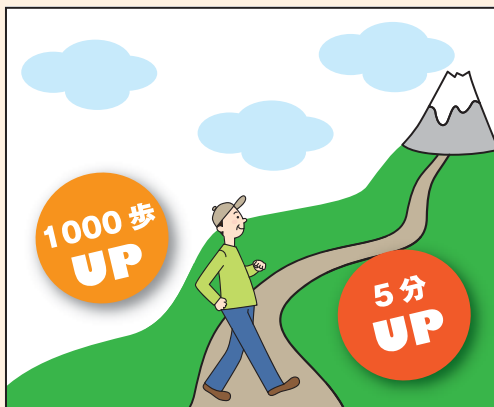
 買い物に出かける日数を2日から3日に増やす






その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。

## 第2期(第7回)

第2期の目標を着実に  
実行しよう

目標を着実に実行してみま  
しょう

### 目 標

早歩きする時間をのぼし  
回数を増やす

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

いつ、どこでウォーキング  
を行うか、具体的に計画を  
たててみましょう。リスト  
から選んでチェックしても  
よいでしょう。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	歩くのによい公園や 緑道を探して歩く	

# 7

## 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

駅までにはいつも早歩きをする

歩道橋を使って道を渡るようにする

買い物に出かける日数を2日から3日に増やす



その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。

## 第2期(第8回)

第2期の目標を実行し維持しよう

自分の目標を実行し維持しましょう

### 目 標

早歩きする時間をのばし回数を増やす

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

いつ、どこでウォーキングを行うか、具体的に計画をたててみましょう。リストから選んでチェックしてもよいでしょう。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	歩くのによい公園や緑道を探して歩く	

# 8

## 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

駅まで是一直も早歩きをする

 歩道橋を使って道を渡るようにする

 買い物に出かける日数を2日から3日に増やす






その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。



## 第3期 (第9回)

第2期の達成状況から目標を見直して実行しよう

第2期の達成度に応じて、さらに平均歩数1000歩、早歩きを5分増やしましょう

### 目 標

早歩きの時間と回数を増やす  
平均歩数を増やす

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

いつ、どこでウォーキングを行うか、具体的に計画をたててみましょう。リストから選んでチェックしてもよいでしょう。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	ウォーキングコースを考へてみる	

# 9

## 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

15分以上続けて早歩きをする

犬の散歩のときに意識して早歩きする

花がたくさん咲いている道を歩く

その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。

## 第3期 (第10回)

第3期の目標を着実に  
実行しよう

なるべく早歩きをする時間や  
回数を増やしてみましょう

### 目 標

早歩き的时间と回数を増やす  
平均歩数を増やす

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

いつ、どこでウォーキング  
を行うか、具体的に計画を  
たててみましょう。リスト  
から選んでチェックしても  
よいでしょう。

チェック		達成
<input type="checkbox"/>	仲間を誘って 歩いてみる	

# 10

## 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

15分以上続けて早歩きをする

 犬の散歩のときに意識して早歩きする

 花がたくさん咲いている道を歩く






その日の歩数	歩	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	歩	/7日	歩
その日の早歩きの数	分	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。



