

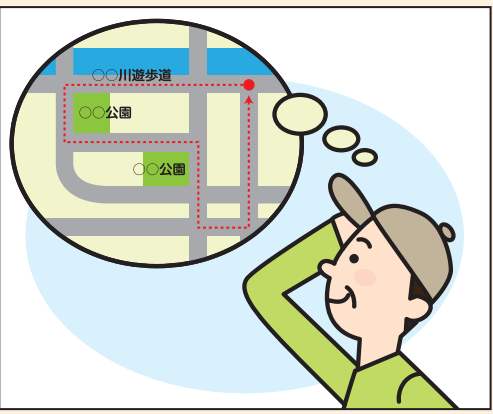
15分以上続けて早歩きをする

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4期 (第12回)

第3期の達成状況から目標を見直して実行しよう

1日平均7000歩～8000歩 1日30分の早歩きを週3回に近づけるように、目標を上げてみましょう

## 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

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"/>	ウォーキングマップを作ってみる	

# 12

# 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

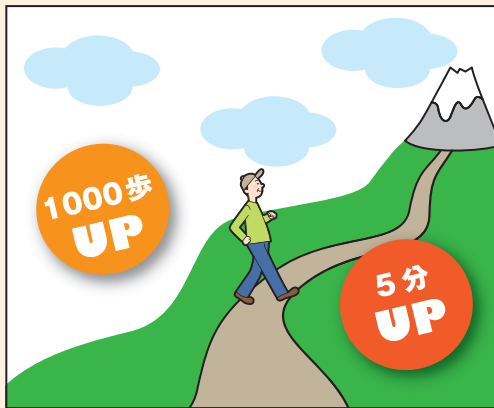
20分以上続けて早歩きをする

まとまった時間をして夕方歩く

バス往復分歩く

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
その日の早歩きの分数	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」「その日の早歩きの分数」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4期(第13回)

第4期の目標を着実に  
実行しよう

自主活動に入っても早歩きを  
実行して目標を達成しましょ  
う

## 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

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	自主化後のウォーキ ング計画をたてる	達成
<input type="checkbox"/>		

# 13

# 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

仲間とウォーキングをする  
20分以上続けて早歩きをする

 まとまった時間をして夕方歩く

 バス往復分歩く






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4期 (第14回)

第3期の目標を実行し維持しよう

自主活動に入っても早歩きを実行して目標を達成しましょう

## 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

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"/>	仲間とウォーキングをする	

# 14

# 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

- 早歩き時間を延ばす  
20分以上続けて早歩きをする
- まとまった時間をして夕方歩く
- バス往復分歩く
- 
- 
- 
- 
- 

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5期 (第15回)

第4期の達成状況から目標を見直して実行しよう

1日平均7000歩～8000歩、  
1日30分の早歩きを週3日目指そう

## 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

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"/>	仲間とウォーキングをする	

# 15

# ウォーキングカレンダー

月 日～ 月 日  
の1週間

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

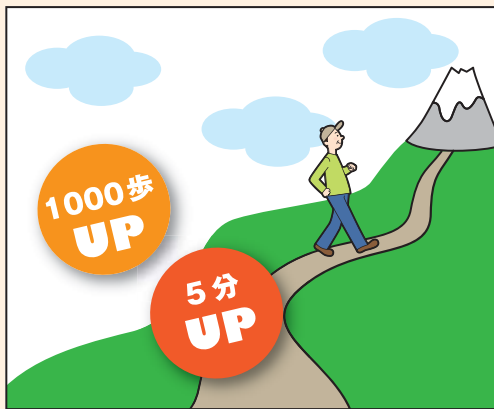
										歩数
										80,000
										75,000
										70,000
										65,000
										60,000
										55,000
										50,000
										45,000
										40,000
										35,000
										30,000
										25,000
										20,000
										15,000
										10,000
										5,000
										0



<input type="checkbox"/>	早歩きの間を のぼす	
<input type="checkbox"/>	まとまった時間を とって朝に歩く	
<input type="checkbox"/>	バードウォッチング しながら歩く	
<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5期(第16回)

第5期の目標を着実に  
実行しよう

自主活動に入っても早歩きを  
実行して目標を達成しましょ  
う

## 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

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"/>	仲間とウォーキング をする	

# 16

# 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

早歩きの間をのぼす

まとまった時間をして朝に歩く

バードウォッチングしながら歩く

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5期(第17回)

第5期の目標を実行し維持しよう

自主活動に入っても早歩きを実行して目標を達成しましょう

## 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

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  仲間とウォーキングをする 達成

# 17

# 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

早歩きの間を  
のぼす

 まとまった時間を  
とって朝に歩く

 バードウォッチング  
しながら歩く






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

## ウォーキングイベント



## 〈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6期(第18回)

第5期の達成状況から目標を見直して実行しよう

いよいよ最後の3週間です。目標を達成するために何が必要か計画してみましょう

## 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

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  仲間とウォーキングをする  達成

# 18

# ウォーキングカレンダー

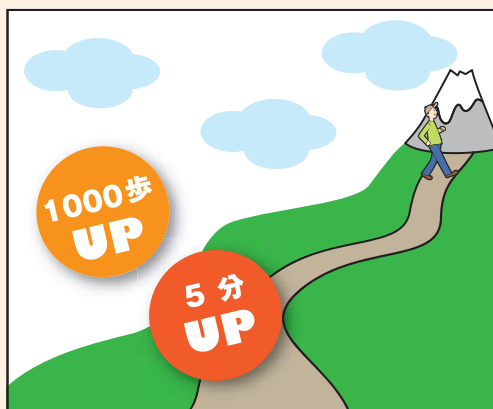
月 日 ~ 月 日  
の1週間

( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	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"/>	早歩きのを時間をのばす	
<input type="checkbox"/>	地域で開催されるウォーキングイベントに参加する	
<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6期(第19回)

第6期の目標を着実に  
実行しよう

1日平均7000歩～8000歩、  
1日30分の早歩きを実行しま  
しょう

## 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

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"/>	仲間とウォーキング をする	

# 19

# 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"/>	早歩きの間を のぼす	
<input type="checkbox"/>	地域で開催されるウォー キングイベントに参加する	
<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6期(第20回)

第6期の目標を維持し、今後も自主的にウォーキングを続けよう

これから先もウォーキングを実行して習慣を維持していきましょう

## 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

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"/>	仲間とウォーキングをする	

# 20

# 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

早歩きの間をのぼす

地域で開催されるウォーキングイベントに参加する

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。

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。