

期(第回)

ウォーキングカレンダー

月日～月日
の1週間



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

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

<input type="checkbox"/>										平均 歩数	達成
	その日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	/7日	歩
	その日までの累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	その日の早歩きの分數	分	分	分	分	分	分	分	分	早歩き達成	

<input type="checkbox"/>		



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數」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などを記録します。
 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



目標

1日 の 歩 数	1日 平均	歩
早歩き	1日 分/週	日

12

ウォーキング計画案

チェック

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

<input type="checkbox"/>										平均 歩数	達成
	その日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	/7日	歩
	その日までの累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	その日の早歩きの分數	分	分	分	分	分	分	分	分	早歩き達成	

<input type="checkbox"/>		



ウォーキング日記

自由欄

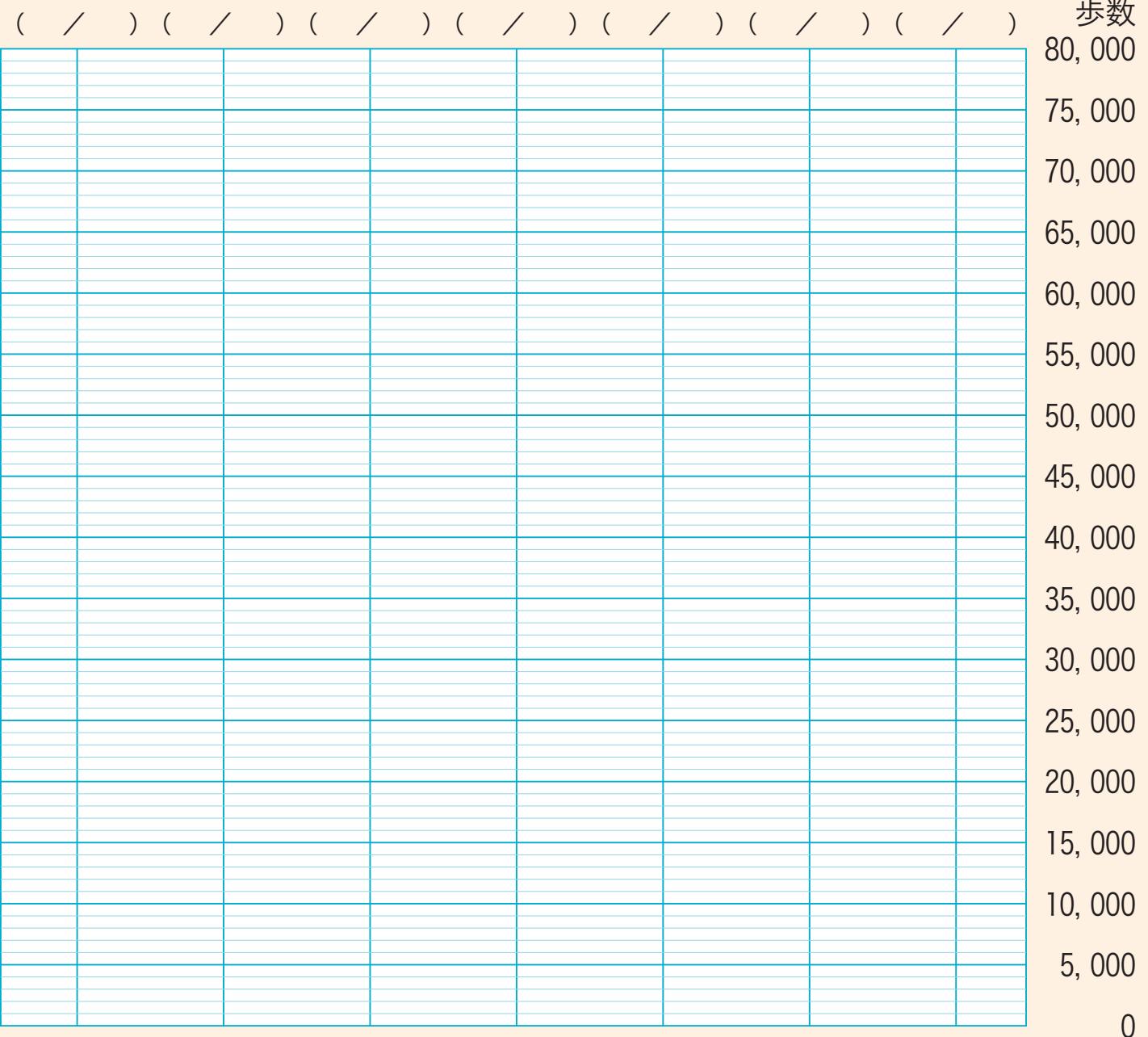
記入の仕方

「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數」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などを記録します。
 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



目標

1日の 歩 数	1日平均	歩
早歩き	1日 分/週	日



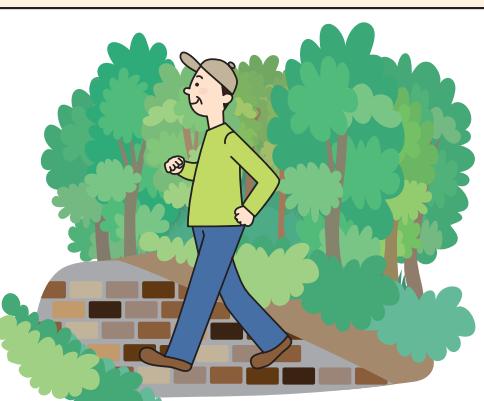
ウォーキング計画案

チェック

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

<input type="checkbox"/>										平均 歩数	達成
	その日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	/7日	歩
	その日までの累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	その日の早歩きの分數	分	分	分	分	分	分	分	分	早歩き達成	

<input type="checkbox"/>		



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數」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などを記録します。
 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.tmic.or.jp/>

印 刷 所 シンソー印刷株式会社

無断転載禁止



