

習慣化したい  のための  
ウォーキングプログラムテキスト  
改訂版



# はじめに

近年、有酸素運動は身体の様々な健康状態を改善させたり、生活習慣病を予防するだけでなく、記憶や注意などの認知機能の維持や改善に役立つ可能性があることがわかってきました。

このテキストは、ウォーキングに興味を持ち、また、ウォーキングを習慣化したい人のために書かれたテキストです。このテキストの中では、習慣化のために自分自身の日々のウォーキングの状況を記録します。そして、無理のない小さな目標を達成して行くことで、最終的に目指す目標に到達することができるようになっていきます。

また、ウォーキング仲間を作り、自主的な活動を続けることを目指します。このような活動を通じて、まったく初めての方でも、確実にウォーキングの習慣を身につけ、生きがいとして活動を長く維持していくことができるものとなっています。



# 目次

準備期 (第1回) .....	1
準備期 (第2回) .....	20
第1期 (第3回) .....	25
第1期 (第4回) .....	32
第1期 (第5回) .....	34
第2期 (第6回) .....	35
第2期 (第7回) .....	38
第2期 (第8回) .....	40
第3期 (第9回) .....	41
第3期 (第10回) .....	43
第3期 (第11回) .....	45
第4期 (第12回) .....	46
第4期 (第13回) .....	49
第4期 (第14回) .....	51
第5期 (第15回) .....	52
第5期 (第16回) .....	54
第5期 (第17回) .....	56
第6期 (第18回) .....	57
第6期 (第19回) .....	59
第6期 (第20回) .....	61

## 第1回

回	番号	項目	時間(分)
第1回	1	プログラムでめざす目標を知っておこう	5
	2	プログラムに参加できる人の条件を知っておこう	5
	3	ウォーキングを習慣化するための方法を知っておこう	10
	4	プログラムの概要を知っておこう	10
	5	プログラムの予定と内容を知っておこう	10
	6	自己紹介をしよう	20
	7	無理のないウォーキングの仕方を知っておこう	5
	8	ウォーキングカレンダーのつけ方を知っておこう	15
	9	ウォームアップとストレッチの方法を知っておこう	5
	10	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 1. プログラムでめざす目標を知っておこう

ウォーキングプログラムではウォーキングの習慣がなかった人も、生活の中で無理なく、やや早く歩く習慣を身につけて、長く継続することを目指します。次の3点がプログラムの最終目標です。

- ① 生活歩数；1日7,000～8,000歩、週5日以上
- ② 早歩き；1日合計30分、週3日以上
- ③ グループ活動；仲間とのウォーキングを1年以上継続する

※生活歩数とは、特別に歩く時だけでなく、家事や仕事等を含めた日常生活での活動にともなう歩数のことを指します。

### 2. プログラムに参加できる人の条件を知っておこう

以下の条件にあてはまる人は、ウォーキングを始める前に医師に相談しておきましょう。

- 70歳以上の方で運動を普段からあまりしていない人
- 次の【チェックリスト】にひとつでもあてはまる人

#### 【チェックリスト】

- これまで医師から心臓に問題があり、運動するときは医師の指示にしたがって運動するよういわれたことがある
- 運動したとき胸に痛みを感じる
- この1ヶ月の間に、運動していないときに胸の痛みを感じたことがある
- めまいがして倒れそうになったことや意識がなくなったことがある
- 運動するようになると悪化しそうな骨や関節の問題がある
- 現在、医師から心臓や高血圧の薬（飲み薬など）をもらっている
- 上記の他に、運動ができない理由がある

### 3. ウォーキングを習慣化するための方法を知っておこう

ウォーキングプログラムでは、ウォーキングを習慣化するために次のような方法を実践します。

#### ●ウォーキングの記録をつける

記録を書くこともウォーキングの習慣を身につけるために有効な方法です。このプログラムでは、日々の歩数と早歩きをの分数を記録して1週間のグラフにしたり、ウォーキング日記をつけたりします。グラフ化することや日記をつけることで、自分がどのくらい歩いているのか意識することができ、ウォーキングを続ける動機づけになります。また、目標を立てるときの参考になります。

#### ●ウォーキングの報告をする

ウォーキングの記録を報告し合うことは、ウォーキングすることへの意識を高め、習慣化しやすくなります。ウォーキングプログラムでは毎回、一週間の歩数や早歩きした時間などを報告しあいます。メンバーの報告を聞くと、他の人がどのように歩いているのかが分かり、自分の歩き方を考えるヒントになります。

#### ●ウォーキングの目標や達成方法を考える

ウォーキングの習慣をつけるためには、目標を立ててそれを着実に達成していくことが有効です。このプログラムでは、ウォーキングの目標の無理のない立て方や目標を達成するための方法について学ぶことができます。

#### ●ウォーキングイベントを計画・実行する

ウォーキングを習慣化するためには、仲間と一緒に楽しく歩く機会を持つことが重要です。このプログラムでは、3回に1回の頻度でウォーキングイベントを計画・実施します。メンバーとウォーキングイベントを実施することで歩くことがより楽しくなります。

#### ●用事や楽しみのついでにウォーキングをする

通勤、通院、買い物、犬の散歩、自然観察や地域の文化・歴史探訪など定期的な外出の機会を利用してウォーキングをします。

#### ●定期的に計測をしてウォーキングの効果を知る

早歩きの時間を計測してどのくらい脚力がついたか、ウォーキングの効果を確認します。

### 4. プログラムの概要を知っておこう

#### ●プログラムの概要を知っておこう

##### (1) 6人程度の小集団で行う

ウォーキングプログラムは、6人程度のメンバーが協力しながらグループで活動していきます。自主化後のことを考慮すると、近くに住んでいる人同士がグループになるとよいでしょう。

##### (2) 原則として毎週1回、1時間30分活動する

プログラムは原則として毎週1回、1時間30分程度行います。第12回まではファシリテーターがウォーキングプログラムの方法を情報提供しながらプログラムを実施する期間です。それ以降は、グループのメンバーだけで集まって、それまでに学んだ方法で自主活動を行う期間がありま

す。自主活動期間中は、月に1回程度、ファシリテーターが活動の様子を見に来ます。

※ファシリテーターから、プログラムの実施場所、曜日、時間などを聞いて、確認しておきましょう。

### (3) ファシリテーターが活動を支援します

プログラムには、ファシリテーターという情報提供するスタッフがついて、活動の支援をします。

### (4) 毎回テキストと歩数計を使います

毎回のプログラムは、このテキストと歩数計を使いながら進めていきます。服装は歩きやすい服装がよいでしょう。また、必要に応じて帽子やタオル、水分補給のための飲み物を各自で持参してください。

### (5) ファシリテーターがその日の予定を説明します

毎回プログラムの始めにその日の活動の予定をファシリテーターが説明します。

### (6) 家でやってきた課題について話しあいます

毎回のプログラムでは、メンバーは課題としてやってきたことを報告しあい、それについて話しあいをします。

### (7) ファシリテーターが課題を説明します

ファシリテーターは、このテキストに沿って、行うことを説明します。メンバーの皆さんはその説明を聞いて、テキストにメモを書き込みます。

### (8) 説明されたことを実行します

次にメンバーの皆さんは説明されたことをやってみます。やってみてわからないことがあったらわかるメンバーに教えてもらいます。大部分の作業はワークブックにあるシートを利用して行います。

### (9) ウォーキングは、家での課題として実行します

毎日のウォーキングは各自が家での課題として実行します。プログラムの中で、一緒にウォーキングの計測をしたり、早歩きの体験をしたりすることもあります。

### (10) ウォーキングイベントを実施します

3回に1回の頻度でウォーキングイベントを計画し、実行します。自主活動となった後も、同様の頻度でウォーキングイベントを計画・実施することをめざします。

### (11) メンバー同士で支えあって進めていきます

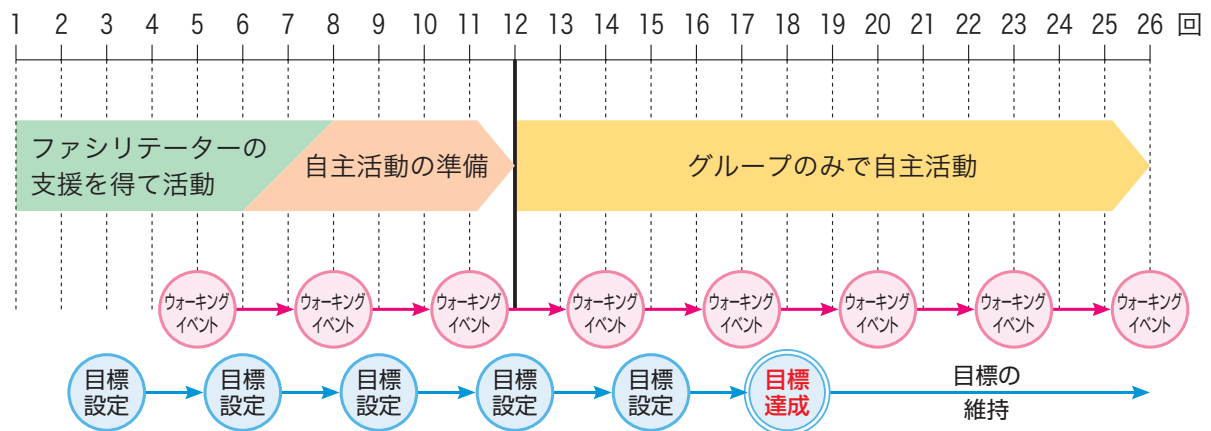
メンバーの中には、すでに1ページ『1. プログラムでめざす目標を知っておこう』であげた最終目標を達成している人もいるかもしれません。そのような人は、まだ歩き慣れていない人を支援する側にまわってみてください。このプログラムでは、歩くこと以外にもメンバーが協力して行うことがたくさんあります。経験や技術のある人は積極的に支援者となり、グループ活動が長く続くように関わっていきましょう。

## (12) 自立して活動する準備をします

この活動では、プログラムで学んだことを長く続けていくことをめざします。ウォーキングの習慣化のためには、13回目以降も、グループで週1回程度集まって、自主的に活動を継続するとよいでしょう。グループ活動が継続できるように、プログラムの中で、自立後の活動の仕方についても話しあっていきます。

## 5. プログラムの予定と内容を知っておこう

ウォーキングプログラムは、次の表のように予定されています。ファシリテーターから、第1回から第12回の日程を聞いて、次の表に記入しておきましょう。13回目以降の自主活動期間の日程は、プログラム活動中の自主化についての話し合いの時にグループで決めましょう。



## ●プログラムの予定と内容

ウォーキングプログラムでは、次のような活動が予定されています。予定は天候やプログラムの進み具合、その他の事情で変更することがあります。

### 準備期（第1～2回）；自分の現在の歩行状況を知る期間

回	番号	項 目
第1回 ( 月 日)	1	プログラムでめざす目標を知っておこう
	2	プログラムに参加できる人の条件を知っておこう
	3	ウォーキングを習慣化するための方法を知っておこう
	4	プログラムの概要を知っておこう
	5	プログラムの予定と内容を知っておこう
	6	自己紹介をしよう
	7	無理のないウォーキングの仕方を知っておこう
	8	ウォーキングカレンダーのつけ方を知っておこう
	9	ウォームアップとストレッチの方法を知っておこう
	10	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
第2回 ( 月 日)	11	ウォーキングの記録を報告しあおう
	12	効果的な早歩きの仕方を知っておこう
	13	早歩きを体験してみよう
	14	計測結果について報告しあおう
	15	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう



第1期（第3～5回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間①

回	番号	項目
第3回 ( 月 日)	16	ウォーキングの記録を報告しあおう
	17	第1期のウォーキングの目標をたてよう
	18	第1期のウォーキングの目標を報告しあおう
	19	ウォーキングイベントの計画の立て方について知っておこう
	20	早歩きを体験してみよう
	21	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第1回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
第4回 ( 月 日)	22	ウォーキングの記録を報告しあおう
	23	第1回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	24	第1回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	25	早歩きを体験してみよう
	26	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
第5回 ( 月 日)	27	第1回ウォーキングイベントを実行しよう
	28	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	29	ウォーキングの記録を報告しあおう
	30	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第2期（第6～8回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間②  
 自主活動への準備期間

回	番号	項目
第6回 ( 月 日)	31	ウォーキングの記録を報告しあおう
	32	第2期のウォーキングの目標をたてよう
	33	第2期のウォーキングの目標を報告しあおう
	34	第2回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	35	自主化に向けて準備すべきことを知っておこう
	36	早歩きを体験してみよう
	37	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第2回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう
第7回 ( 月 日)	38	ウォーキングの記録を報告しあおう
	39	第2回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	40	第2回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	41	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう
	42	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう
		43
第8回 ( 月 日)	44	第2回ウォーキングイベントを実行しよう
	45	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	46	ウォーキングの記録を報告しあおう
		47

第3期（第9～11回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間③  
 自主活動への移行期間

回	番号	項目
第9回 ( 月 日)	48	ウォーキングの記録を報告しあおう
	49	第3期のウォーキングの目標をたてよう
	50	第3期のウォーキングの目標を報告しあおう
	51	第3回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	52	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう
	53	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう
	54	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第3回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう
第10回 ( 月 日)	55	ウォーキングの記録を報告しあおう
	56	第3回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	57	第3回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	58	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう
	59	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう
	60	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう
第11回 ( 月 日)	61	第3回ウォーキングイベントを実行しよう
	62	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	63	ウォーキングの記録を報告しあおう
	64	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう

第4期（第12～14回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間④

自主活動期間

〈活動内容〉

- ① 自主活動を継続する。週に1回、グループで集まり、ウォーキング記録の報告や早歩きをする。
- ② 3週ごとにウォーキングの目標を見直す。
- ③ 1週間に1回ごとにウォーキングコースをみんなで歩く。

回	番号	項 目
第12回 ( 月 日)	65	ウォーキングの記録を報告しあおう
	66	第4期のウォーキングの目標をたてよう
	67	第4期のウォーキングの目標を報告しあおう
	68	自主化後の活動場所や活動方法について確認しよう
	69	自主化後の連絡方法などを確認しておこう
	70	活動報告会の日程について話しあおう
	71	第4回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	72	プログラムに参加した感想を話しあおう
	73	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きし、情報を集めよう
第13回 ( 月 日)	74	ウォーキングの記録を報告しあおう
	75	第4回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	76	第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	77	早歩きを体験してみよう
	78	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
第14回 ( 月 日)	79	第4回ウォーキングイベントを実行しよう
	80	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	81	ウォーキングの記録を報告しあおう
	82	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第5期（第15～17回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間⑤  
自主活動期間

回	番号	項 目
第15回 ( 月 日)	83	ウォーキングの記録を報告しあおう
	84	第5期のウォーキングの目標をたてよう
	85	第5期のウォーキングの目標を報告しあおう
	86	第5回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	87	早歩きを体験してみよう
	88	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップ に書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
第16回 ( 月 日)	89	ウォーキングの記録を報告しあおう
	90	第5回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	91	第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	92	早歩きを体験してみよう
	93	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
第17回 ( 月 日)	94	第5回ウォーキングイベントを実行しよう
	95	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	96	ウォーキングの記録を報告しあおう
	97	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第6期（第18～20回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間⑥  
自主活動期間

回	番号	項 目
第18回 ( 月 日)	98	ウォーキングの記録を報告しあおう
	99	第6期のウォーキングの目標をたてよう
	100	第6期のウォーキングの目標を報告しあおう
	101	第6回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	102	早歩きを体験してみよう
	103	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第6回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
第19回 ( 月 日)	104	ウォーキングの記録を報告しあおう
	105	第6回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	106	第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	107	早歩きを体験してみよう
	108	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
第20回 ( 月 日)	109	第6回ウォーキングイベントを実行しよう
	110	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	111	ウォーキングの記録を報告しあおう
	112	プログラムに参加した感想を話しあおう
	113	活動報告会の日程について話しあおう
	114	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

以下、第21回以降も自主活動を継続します。

## 6. 自己紹介をしよう

これから、ウォーキングプログラムを一緒に進めていくメンバー同士で自己紹介をしましょう。プログラムに参加した動機などを交えてもよいでしょう。また、今後の連絡のために、58ページのメンバー表に、名前、電話番号を記入しておくともよいでしょう。

※ファシリテーターは、メンバーの皆さんが自主的に活動していけるように支援します。最初の自己紹介でも、あえて司会をしたりせずに場を仕切らないようにします。メンバーの皆さん同士で自己紹介を進めてください。なお、自己紹介は、全員で15分をめぐりに行ってみてください。

## 7. 無理のないウォーキングの仕方を知っておこう

無理のないウォーキングの仕方を知っておきましょう。

- ① 動悸、吐き気、めまい、胸の痛みを感じたらやめる必要があります。次に開始するときには医師に相談しましょう。
- ② 1時間経過しても疲れがとれないようなら、レベルを下げましょう。
- ③ ウォーキング前後は水分をとります。高齢者はのどの渇きを感じにくいことがあります。
- ④ 一時的な痛みがあっても、過度に恐れる必要はありません。

ウォーキングは安全な運動です。歩くことを過度に恐れることはありません。筋肉の痛み、関節の痛み、息切れ、転倒の恐怖、単調さなどの不快な感覚はあっても一時的なものです。痛いところがあれば、前もってその部位に氷を当てるなどの処置をするのもよいでしょう。

## 8. ウォーキングカレンダーのつけ方を知っておこう

ウォーキングを習慣化するには、毎日のウォーキング記録をつけてみるのが有効です。これをもとに参加メンバー同士が早歩きの数や歩数を報告しあいます。

歩数計は、朝起きてから夜寝るまで（お風呂に入っている時以外）身につけます。歩数計をつけるとがんばって歩きすぎてしまい、膝が痛くなったり、かえって歩くことが嫌になったりすることもあります。がんばりすぎず、ふだんの歩き方で記録をつけてみましょう。

14～15ページのウォーキングカレンダー記入例を見て、記録の仕方を知っておきましょう。

### (1) 「 月 日～ 月 日の一週間」

ここには、記録をつける期間の日にちを書き入れます。

### (2) 期間と回数

この欄には、ウォーキングの記録が、何番目の期間（目標をたてる数週間のまとまった単位）で、プログラムの何回目にあたるのかが示されています。今回は「準備期（第1回）」と書かれています。

### (3) 目標

上の欄には、その回やその時期に目標とする行動が書かれています。空欄になっている場合は、自分で目標を設定して書き込みます。その週の歩数や早歩きの数や目標は、目標欄の「1日の歩数」と「早歩き」の欄に記入します。今回は目標を立てないのでそのままにします。この欄は第3回以降に記入します。

#### (4) ウォーキング計画案

この欄には、目標を達成するために、日常生活の中でどのように歩くかを記入する欄です。第3回以降は、歩数を増やすコツがリストになっているので、その歩き方を採用する場合は左側の□に✓を入れます。空欄には、自分で考えた歩き方を記入することができます。また、その計画案が実行できた場合には右側の「達成」欄に○を入れます。第1回と第2回は普段通り歩く期間ですので、空欄はそのままにして、第3回以降に記入します。

#### (5) 日付

「 / 」の欄には、月日を記入しておきます。

#### (6) その日の歩数

「その日の歩数」の欄には、その日の朝起きてから夜寝るまでに歩いた歩数を記入します。

#### (7) その日までの累計歩数と1日の平均歩数

「その日までの累計歩数」の欄には、前日までの累計歩数とその日の歩数を合計した値を記入します。記録の1日目は、その日の歩数をそのまま記入します。2日目は、1日目の歩数と2日目の歩数を合計した値を記入します。7日間の累計歩数を 歩 に記入できたら、1日の平均歩数を算出するためにその値を7で割ります。平均歩数を右端の 歩 欄に記入します。

#### (8) 1日の歩数の目標の達成

その週の「1日の歩数」の目標が達成できたかどうかを記入する欄です。累計歩数から割り出した1日の平均歩数が目標に到達していたら、右端の「平均歩数達成」の欄に○を記入します。ここは、第3回以降に記入します。

#### (9) 歩数のグラフ

「その日までの累計歩数」の欄の数字をグラフにします。グラフの右側に目盛りがあります。一目盛りが1,000歩です。記入例のように、実線で結びます。

#### (10) その日の早歩き分数

「その日の早歩き分数」の欄には、その日早歩きで歩いた時間を分の単位で記入します。1日のうち何回かに分けて早歩きをした時には、その分数をメモしておき、合計した値を記入します。なお、「早歩き」は第2回のプログラムで歩き方等を取り上げるので、今回は記入しません。

#### (11) 早歩きの目標の達成

「早歩き達成」の欄には、その週の「早歩き」の目標が達成できたかどうかを記入します。目標が達成できていれば、右端の達成の欄に○を記入します。ここは、第3回以降に記入します。

#### (12) ウォーキング日記

この欄には、その日どこをどんなふうにしたか、ウォーキングに関する出来事を記録します。たとえば、「斎藤さんと緑道を通って××公園まで。往復25分散歩」のように書きます。

#### (13) 自由欄

この欄には、ウォーキング以外の日常生活の事柄を自由にメモしてください。たとえば、ウォーキング以外に実施した運動、その日の体調、体重、気になったことなどを記入します。



# 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、普段通り歩きましよう

## 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。

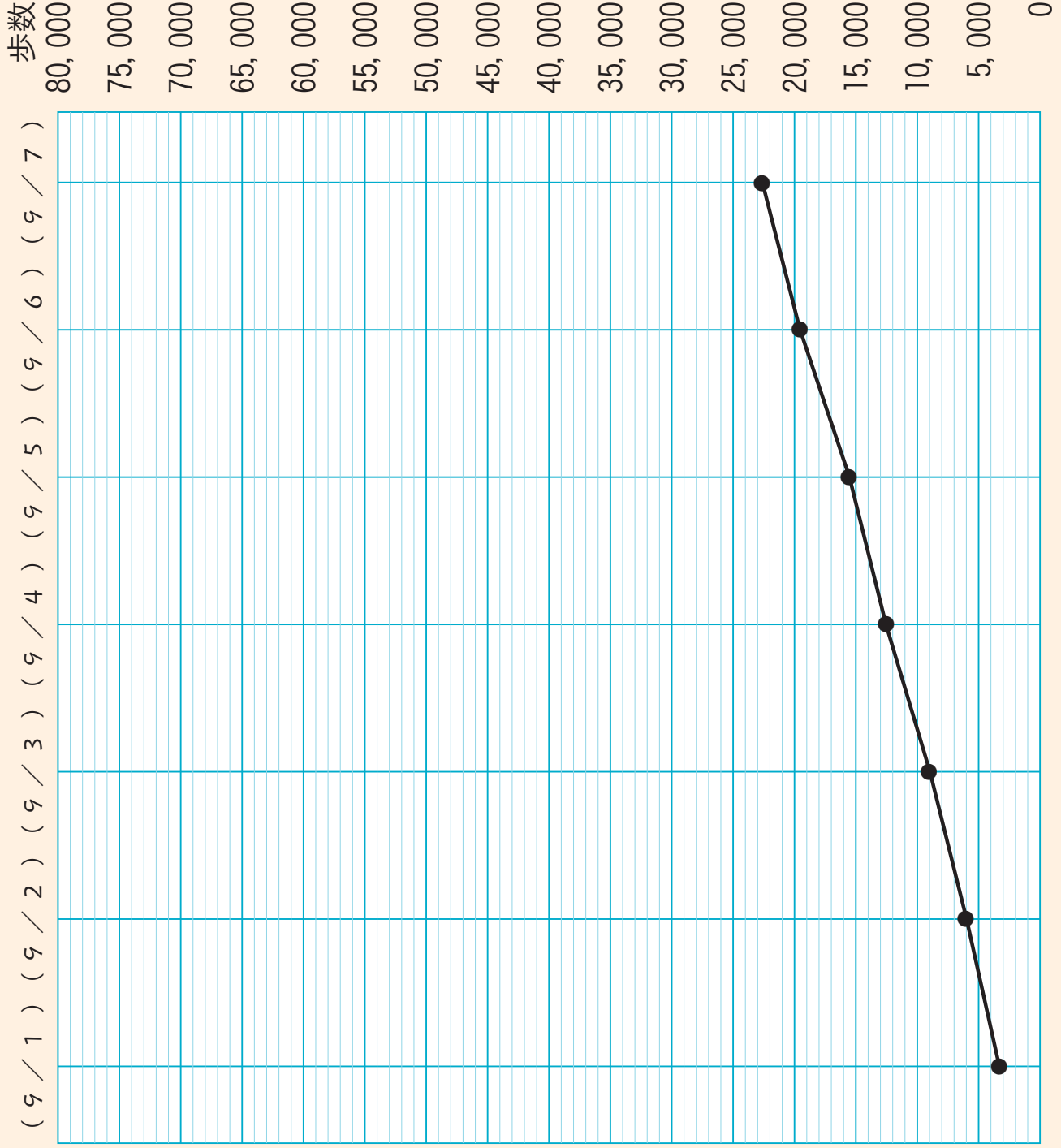
チェック

毎日歩数計を身につける

達成

# ウォーキングカレンダー

9月1日～9月7日  
の1週間



その日の歩数	3200 歩	2800 歩	3010 歩	3600 歩	2890 歩	4020 歩	3100 歩	平均歩数	達成
その日までの累計歩数	3200 歩	6000 歩	9010 歩	12610 歩	15500 歩	19520 歩	22620 歩	/7日	3231 歩
その日の早歩きの数								早歩き	達成

普段通りに歩いてウォーキングカレンジャーに記録する

歩数計を身につけてみた。 家の中で家事	朝付け忘れ10時ごろに気がつく 庭のそうじをする	忘れずに歩数計を身につけた	買い物にスーパーにバスで出かけた	家の中で家事あまり歩かず	デパートに家族と買い物へ	忘れずに歩数計を身につけた
体重 58.2kg	庭の掃除は疲れるがあまり歩かない	特になし	家の近所で歩けそうな場所がどこにあるか友人に聞いてみた	家にいると歩かない	外に外出すると歩数が増えた	特になし

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、体重、気になったことなど自由に記録します。



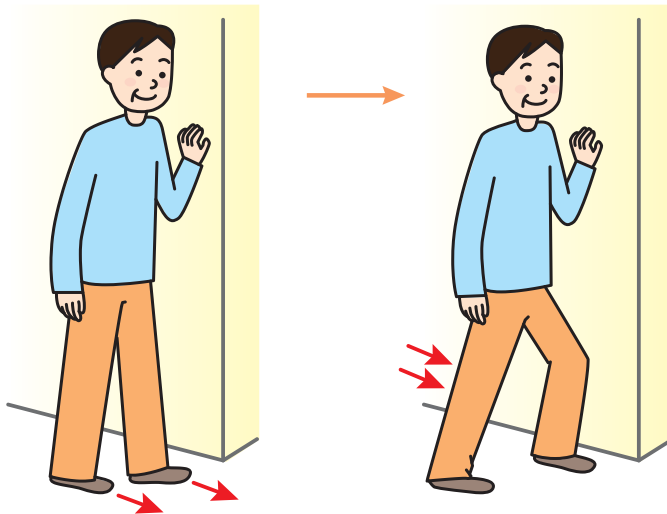
## 9. ウォームアップとストレッチの方法を知っておこう

普段よりも長い距離を歩く時などは、歩き始める前にウォームアップとストレッチを行い、体を運動できる状態に整えておくといよいでしょう。筋肉や腱を伸ばして柔軟性を高め、怪我や故障を防ぎましょう。また、冬場は少し余計に足踏みなどをして、十分に体を温めるようにするとよいでしょう。

### 1. 脚を伸ばそう

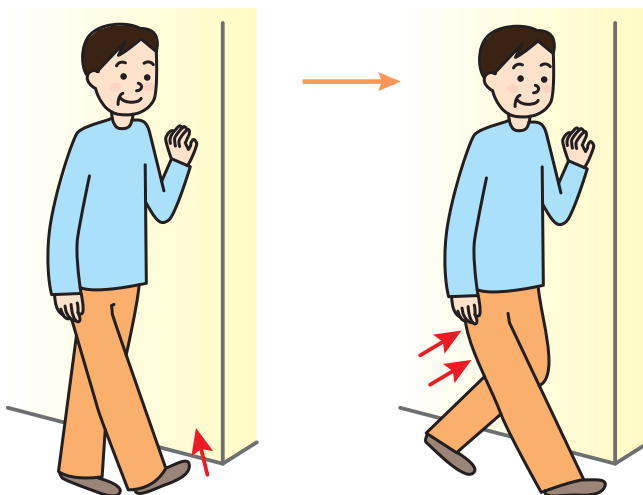
#### (1) ふくらはぎとアキレス腱伸ばし

壁に手をついてまっすぐに立ち、片方の足を一步踏み出します。両方のつま先は正面に向けます。次に、後ろ足のかかところが床から離れないように、背筋をぴんと伸ばしたまま体重を前に移動させます。



#### (2) ふとももの後ろ伸ばし

壁に手をついてまっすぐに立ちます。前に出した足つま先をしっかりと上に挙げます。続いて、体重を後ろの足にかけながら、背筋をぴんと伸ばしたまま、前にゆっくりとかがんでいきます。

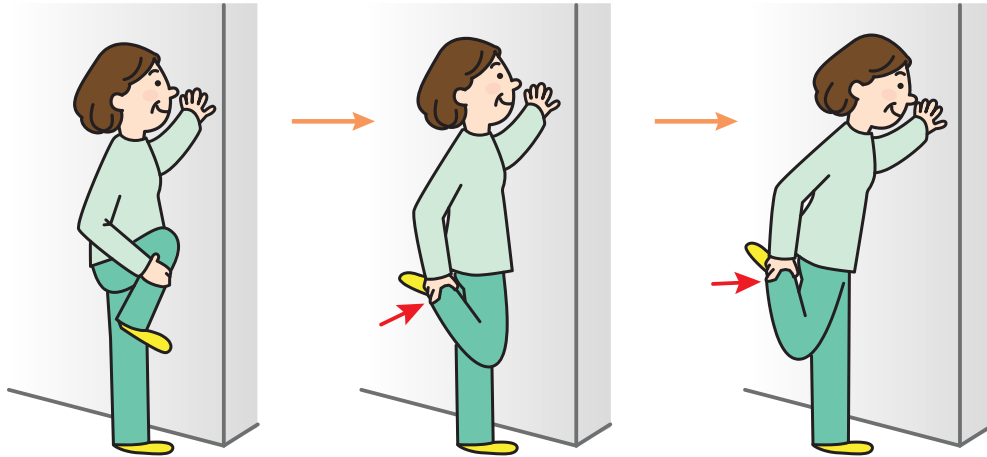


### (3) ひざ抱え

太ももの後側を伸ばします。片足立ちになり、もう一方の足を身体の前で片手で抱え込み、後ろ側の太ももの筋肉を伸ばします。片足立ちが不安定な場合は、空いた手で壁などにつかまって立ちます。

### (4) 後ろ曲げ

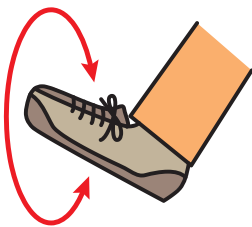
そのまま同じ側の手で足首を握り、足を後ろに曲げます。太ももの前側の筋肉を伸ばします。



## 2. 関節をほぐしておこう

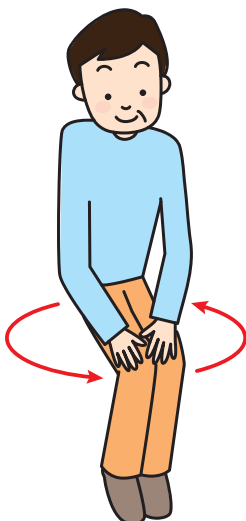
### (1) 足首回し

つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。



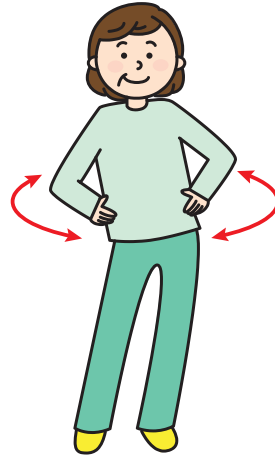
### (2) ひざ回し

脚をそろえて両ひざに両手をあてます。軽くひざを曲げてひざを回します。



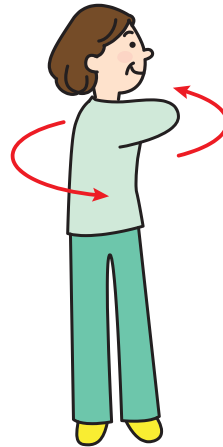
### (3) 腰回し

脚を肩幅に開き、両手を腰にあて腰を回します。



### (4) 上体回し

腕を肩の高さに組んだまま前方に伸ばします。  
そのまま後方へ上体をぐるっとまわします。  
10秒止めてから元に戻します。



これらのストレッチを、長い距離を歩く合間の信号待ちなどの時間にこまめに行って疲労をとってしまいましょう（シグナル・ストレッチング）。また、歩き終わった後のクールダウンのためのストレッチとして行くと、疲労が翌日に残りにくくなります。

## 10. 家での課題：

### ●ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

ふだん通りの生活をして、ウォーキングカレンダーに歩行の記録をつけてみましょう。次回のプログラムで、つけた記録をメンバー同士で報告しあいます。

### ●次回の持ち物

秒針の付いた腕時計またはストップウォッチ（ストップウォッチ機能の付いた携帯電話などでも可）。

## コラム1 ウォーキングシューズについて知っておこう

歩きやすい靴であれば、特にウォーキング用の靴を用意することはありません。しかし、膝などの故障などが心配でしたらウォーキングシューズをはいて歩くとよいでしょう。ウォーキングに適した靴はスポーツタイプのもの、通勤用などいろいろなタイプがあります。

### ●ウォーキングに適したシューズとは

ウォーキングシューズは、かかとが柔らかくて、土踏まずがしっかりと支えられ、靴先に多少の余裕があるシューズを選びましょう。

#### ポイント1

シューズのつま先を押さえるとかかところが跳ね上がるような、つま先の形が上に反ったものがよいでしょう。

ウォーキングするとき、かかとからつま先へ体重が移動する動作を助けます（写真1参照）。

#### ポイント2

かかとは丸く削れているものがよいでしょう。ウォーキングでは、かかとから着地するとき角度がついていますので、丸くなっているほうが衝撃が少なくなります。ボールペンでかかとの部分を強く上から押すとつま先が持ち上がります（写真2参照）。



<写真1>



<写真2>

## 第2回

回	番号	項目	時間(分)
第2回	11	ウォーキングの記録を報告しあおう	25
	12	効果的な早歩きの方法を知っておこう	20
	13	早歩きを体験してみよう	40
	14	計測結果について報告しあおう	
	15	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 11. ウォーキングの記録を報告しあおう

家での課題としてやってきた1週間のウォーキングカレンダーの歩行記録をお互いに見せあって、正しく記録できたかどうかをメンバー同士でチェックしあいましょう。

ウォーキングを習慣化するには、メンバーで励ましあって続けることが有効です。そのために、自分がどのように歩いたかをウォーキングカレンダーをもとに報告しあいます。そのことが目標を達成する励みにもなります。また、どんな時にどのくらい歩いたかを人に報告したり、また、他の人の報告を聞いたりすることによって、ウォーキングを生活の中で習慣化するヒントが得られます。

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で何歩歩いたか
- どんな機会に歩いたか
- どんなところを歩いたのか

などを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、報告するメンバーの歩き方を参考にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

## 12. 効果的な早歩きの方法を知っておこう

ゆっくりとした速さでも歩く習慣を身につけることは大切ですが、より認知機能の維持や改善が期待できる歩き方は「早歩き」です。ここでの早歩きは、運動強度でいうと「中強度」にあたります。最近の研究では、中強度の運動を10分間行うことで、脳の前頭前野の血流が増して認知機能が向上したという結果が報告されています。ここでは、効果的な早歩きの方法を知っておきましょう。

### ●理想的な早歩きのフォーム

下図に、理想的な早歩きのフォームを示します。実際にファシリテーターに見本を示してもらえるとよいでしょう。



### ●歩幅を10%~20%程度広げて歩く

普通に歩く時よりも10%~20%程度歩幅を広げて歩くようにしましょう。歩幅を意識しなくてもスピードを上げて歩くようにすると自然に歩幅は広がります。普段、10分で歩いているところを8分または9分で歩くようなイメージです。

### ●5分以上歩く

歩くことで有酸素運動の効果を期待するのであれば、1回に5分以上の早歩きをするとよいでしょう。

### ●「ややきつい」と感じられる程度に早足で歩く

早歩きをして主観的に「ややきつい」と感じられる程度が運動強度の中強度にあたります。歩くと息が切れて「きつい」と感じるようであれば、運動強度が強すぎます。息は少しはずむ程度で、人と話をしながらでも歩けるようなペースが「ややきつい」に相当します。自分にとっての早歩きがどのくらいのペースなのか、何回か早歩きを体験すると感覚がつかめるようになります。

### ●運動強度50%の心拍数で歩く

自分の歩き方が中強度の早歩きになっているかどうかを確かめるために、運動強度50%の心拍数をひとつの目安にすることができます。運動強度50%の心拍数というのは、安静時心拍数（運動強度0%）と最大心拍数（運動強度100%）のちょうど中間にあたります。5分以上早歩きをした直後に心拍数を測れば、運動強度50%の心拍数で早歩きをしているかどうかを確かめることができます。



## ●運動強度50%にあたる心拍数を計算してみよう

次のような手順で、運動強度50%にあたる心拍数を計算してみましょう。プログラム中に実施する時間がなければ、各自、家での課題としてもよいでしょう。

### 1) 安静時の脈拍を測る

安静にした状態で手首に指の腹を当てて15秒間の脈の数を数えます。その数を4倍して1分間の心拍数とします。測定は2～3回行い、最も低い測定値を安静時心拍数とし、下記の表の②に記入します。

※脈が手首でわかりにくい人は、首の付け根の頸動脈で測ると比較的わかりやすく測れます。

### 2) 計算式に沿って計算する

下記の表の計算式に沿って「自分の値」の①、③、④を順に計算していくと、⑤で算出された値が運動強度50%にあたる心拍数ということになります。

<運動強度50%の心拍数の計算式と計算例>  
(例は年齢70歳、安静時心拍数70の人の場合)

	計算式	値(例)	自分の値
最大心拍数	$220 - \text{年齢}$	① <b>150</b>	①
安静時心拍数	安静時心拍測定値	② <b>70</b>	②
最大心拍数－安静時心拍数	①－②	③ <b>80</b>	③
(最大心拍数－安静時心拍数) × 0.5	③ × 0.5	④ <b>40</b>	④
運動強度50%の心拍数	② + ④	⑤ <b>110</b>	⑤

※この計算値はあくまでも平均的な目安です。実際には、同じ年齢、同じ安静時の心拍数であっても、運動強度50%の心拍数には個人差があります。また、このような心拍数を目安にした運動強度の考え方は、不整脈や心臓の病気のある方、降圧剤を服用している方には当てはまらない場合があります。かかりつけ医にご相談の上、ご自身に合った無理のない心拍数で歩くようにしましょう。

## 13. 早歩きを体験してみよう

それでは、実際に早歩きを体験してみましょう。このプログラムでは、ほぼ毎回、早歩きにかかった時間や主観的なきつさを計測します。最初のうちは、早歩きした直後の心拍数も測っておくと運動強度50%の目安になるでしょう。このような計測を何回か繰り返せば、自分なりの早歩きのペースやきつさが体得できます。また、歩き慣れてくると、同じ距離でも速く歩けるようになりますので、時間の変化で体力がついたことがわかります。

以下に、早歩きの計測をするために必要な準備と計測の手順について述べます。

### ●早歩きの場所を決める

あらかじめ、プログラムの会場に近く、安全に歩ける場所（公園や緑道、人や車の少ない道）を探しておきましょう。毎回同じ距離を歩きますので、毎回決まった場所で早歩きができるとよいでしょう。

## ● 距離を測る

5～7分程度の早歩きができるように、500～800メートルの距離を確保します。出発と到着は同じ地点の方が管理しやすいので、往復して（あるいは何周か歩いて）そのくらいの距離になるようにコースを測っておきます。たとえば、600メートルのコースを確保したい場合は、片道300メートルをメジャーで測り、それを1往復して合計600メートルになるようにします。その際、出発地点と折り返し地点に目印となるものを置くとよいでしょう。

## ● 各自で準備するもの

歩数計、秒針のついた時計（またはストップウォッチ）を1～2人に1個、筆記用具、このテキスト（またはメモ用紙）を用意しましょう。

### 1) まず普通の速さで歩いてみよう

まず、歩くコースの確認をしながら、自分が普段歩いている普通の速さで歩いてみましょう。その時、下記の記入例のように、「①出発時間」と「②到着時間」を記録して、「③普通歩きにかかった時間」を計算してみましょう。

#### <秒針のついた時計で計測した場合の記入例>

①出発時間	10時 4分 00秒
②到着時間	10時 10分 30秒
③普通歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	6分 30秒

\*ストップウォッチで計測する場合は③のみを記入すればよい。

#### <計測結果>>

①出発時間	時 分 秒
②到着時間	時 分 秒
③普通歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	分 秒

### 2) 早歩きをしてみよう

次に、歩幅を10%～20%程度広げて早歩きをしてみましょう。ここでは、自分なりの早歩きのペースを体得することが目的ですので、人と速さを競う必要はありません。同じペースで歩けそうなメンバーを見つけて、会話をしながら歩いてみましょう。

普通歩きと同様、下記の記入例にならって、計測した結果を記入してみましょう。

まず、「①出発時間」と「②到着時間」を記録して、「③普通歩きにかかった時間」を計算しましょう。

次に、到着地点で、「④早歩き直後の15秒間の脈拍」を測ってみましょう。15秒間の脈拍を4倍すれば、「⑤1分間の脈拍」がわかります。運動後の脈拍は、時間がたつとどんどん下がっていきますので、到着地点に着いたら、できるだけ早く15秒間の脈拍を測りましょう。自分で15秒間の脈拍を数えることが難しい場合は、2人1組で交互に早歩きをして、お互いの脈拍を測るとよいでしょう。

最後に、「⑥早歩き直後に感じたきつき」について、どのように感じたか、あてはまるきつきを丸で囲んでおきましょう。

<記入例>

①出発時間	10時 4分 00秒
②到着時間	10時 9分 30秒
③早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	5分 30秒
④早歩き直後の15秒間の脈拍	28
⑤1分間の脈拍(④×4)	112/分
⑥早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ <b>ややきつい</b> ・きつい

<計測結果>

①出発時間	時 分 秒
②到着時間	時 分 秒
③早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	分 秒
④早歩き直後の15秒間の脈拍	
⑤1分間の脈拍(④×4)	/分
⑥早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ややきつい・きつい

## 14. 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。普通に歩いた時と比べて早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩きの直後の脈拍数は計算した50%強度の心拍数に近かったか、早歩きの直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 15. 家での課題：

### ●ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

前回到引き続き、普段通りの生活をして、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。

### ●運動強度50%の心拍数を計算してみよう

22ページの「●運動強度50%にあたる心拍数を計算してみよう」の手順にしたがって、運動強度50%にあたる心拍数を計算してみましょう。

## 第3回

回	番号	項目	時間(分)
第3回	16	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	17	第1期のウォーキングの目標をたてよう	15
	18	第1期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	19	ウォーキングイベントの計画の立て方について知っておこう	10
	20	早歩きを体験してみよう	30
	21	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第1回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう	5

### 16. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- どんなコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 17. 第1期のウォーキングの目標を立てよう

このプログラムの最終目標は、1日合計30分、週3日以上早歩きを習慣化することですが、ここでの1日合計30分というのは、1回あたり10分の早歩きを1日3回実施するというように、時間を細切れにしてもよいのです。

しかし、まだ歩く習慣のない人がいきなり最終目標を目指しても、無理をして足腰を痛めたり、目標がなかなか達成できずに挫折してしまう可能性があります。ウォーキングの初心者でも、無理なく確実に最終目標を達成するためには、小さな目標を少しずつスモール・ステップで達成させていく方法が有効です。このような目標の立て方をすれば、小さな目標が達成されるたびに「自分にもできた！」という達成感が得られ、次の目標に挑戦してみようという意欲がわきます。


無理のない目標の立て方のポイントは、次のとおりです。

- 初心者はまず、生活歩数を1,000歩増やす、早歩きを5分延ばすことから始めましょう。
- 1日の生活の中で、意識的に歩く時間帯を作ると、歩数を伸ばすことができます。(例えば、銀行や買い物などに出かける午前中に意識して歩く、など。)
- 早歩きに慣れないうちは、身体の負担を考えて、一日おきに早歩きを実施するとよいでしょう。

## ウォーキングの目標のたて方の例

### 最終目標

- ① 生活歩数；1日7,000～8,000歩、週5日以上
- ② 早歩き；1日合計30分、週3日以上
- ③ グループ活動；仲間とのウォーキングを1年以上継続する

グループ活動の継続				
第6期	20	これまでの目標を維持し、平均歩数8000歩、早歩きを30分週に3日以上することを旨す。今後も、ウォーキングを継続できるように、仲間とグループ活動を継続していく。	今後も、グループで活動を長く継続できるように努力する。自分の目標を今後も維持する。	
	19			
	18			
第5期	17	目標を平均歩数8000歩、早歩きを25分、週に3日間以上にすることを旨す。	楽しく、長く続けられるための方策を考えてみる。グループでのウォーキングイベントの実施や他のイベントへの参加、ウォーキングを快適にするためのグッズや方法を考えてみる。	
	16			
	15			
第4期	14	目標を平均歩数7000歩、早歩きを20分、週に3日間実施することを旨す。	達成している目標を今後も維持する。他のメンバーが目標を達成し、ウォーキングを継続できるように支援する。	
	13			
	12			
自主活動の開始：グループで助け合いながら、目標を達成し維持しよう!!				
第3期	11	さらに目標をアップし、平均歩数を6000歩、早歩き15分を週に3日間実施することを旨す。	平均歩数を8000歩、早歩きを30分週に3日以上を旨し、実行する。	
	10			
	9			
第2期	8	目標を見直し、平均歩数をさらに1000歩アップして5000歩を旨す。早歩きを5分伸ばして10分にす。早歩きをする回数を増やす。	目標を見直し、平均歩数をさらに1000歩増やして7000歩を旨す。早歩きも5分伸ばして、25分にす。早歩きの回数を週に3日間にする。	
	7			
	6			
第1期	5	平均歩数を1000歩アップして4000歩を旨す。早歩きを5分伸ばしてみる。	平均歩数を1000歩アップして6000歩を旨す。早歩きを5分のばし20分にす。早歩きの回数を増やす。	
	4			
	3			
準備期	2	自分の現在の歩行状況を知る。	自分の現在の歩行状況を知る。	
	1			
		初心者、1日平均3000歩、早歩きを全くしていない人の例		少し歩く習慣のある人、1日平均5000歩、早歩きは15分を週に1回程度歩いている人の例

※すでに、ウォーキングの最終目標に到達している人は、その目標を維持しましょう。そして、他のメンバーが目標に近づくための支援をしましょう。歩く習慣をつけるためのコツやウォーキングコースの紹介、イベントの企画など、積極的に仲間づくりをすすめましょう。

## ●ウォーキングカレンダーに目標を記入しよう

次ページの記入例を参考にウォーキングカレンダーに「1日の歩数」「早歩き」の目標を記入しましょう。また、「ウォーキング計画案」の欄にその目標を達成するためにどのようなことを行うのかを記入します。12ページ『8. ウォーキングカレンダーの付け方を知っておこう』を参考にするとよいでしょう。

## 18. 第1期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第1期の目標を報告しましょう。同時に、ウォーキング習慣化のコツを参考に、どのように歩いて歩数や早歩きの分数を伸ばすか話しあってみましょう。

## 19. ウォーキングイベントの計画の立て方について知っておこう

第5回にウォーキングイベントを実施します。ウォーキングイベントでは、日常歩くウォーキングコースとは別に、1時間程度で歩けるコースを考え、メンバーみんなで歩きます。

ウォーキングイベントは、メンバー同士がお互いをよく知りあう機会となります。そのことが、活動を長く続けるための基礎となります。また、他のメンバーの歩き方を見ることによって、自分の歩きを確認する場にもなります。

### ●準備するもの

地域のウォーキングマップまたは地図

### ●コースの考え方

第5回で実施するウォーキングイベントでは、プログラム会場に集合し、1時間程度歩いてからプログラム会場に戻って解散します。

会場近くに、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話しあいましょう。地域のウォーキングマップを参考にしてもよいでしょう。

### ◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

#### ◆テーマを設定する

例えば、「地域にある史跡を巡るコース」「花いっぱいのお宅の庭を鑑賞するコース」「初心者でも歩きやすい、坂の少ないコース」など、さまざまなテーマが考えられます。

#### ◆トイレがあり休憩のできる場所を結ぶ

コースを考えると、トイレが利用できたり、休憩できたりする場所を結んでいくとよいでしょう。20分に1回程度休憩できると、身体への負担が少なく歩けます。

### ●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

歩くルート、トイレの場所 等

# 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	4200歩
早歩き	1日	5分/週 1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

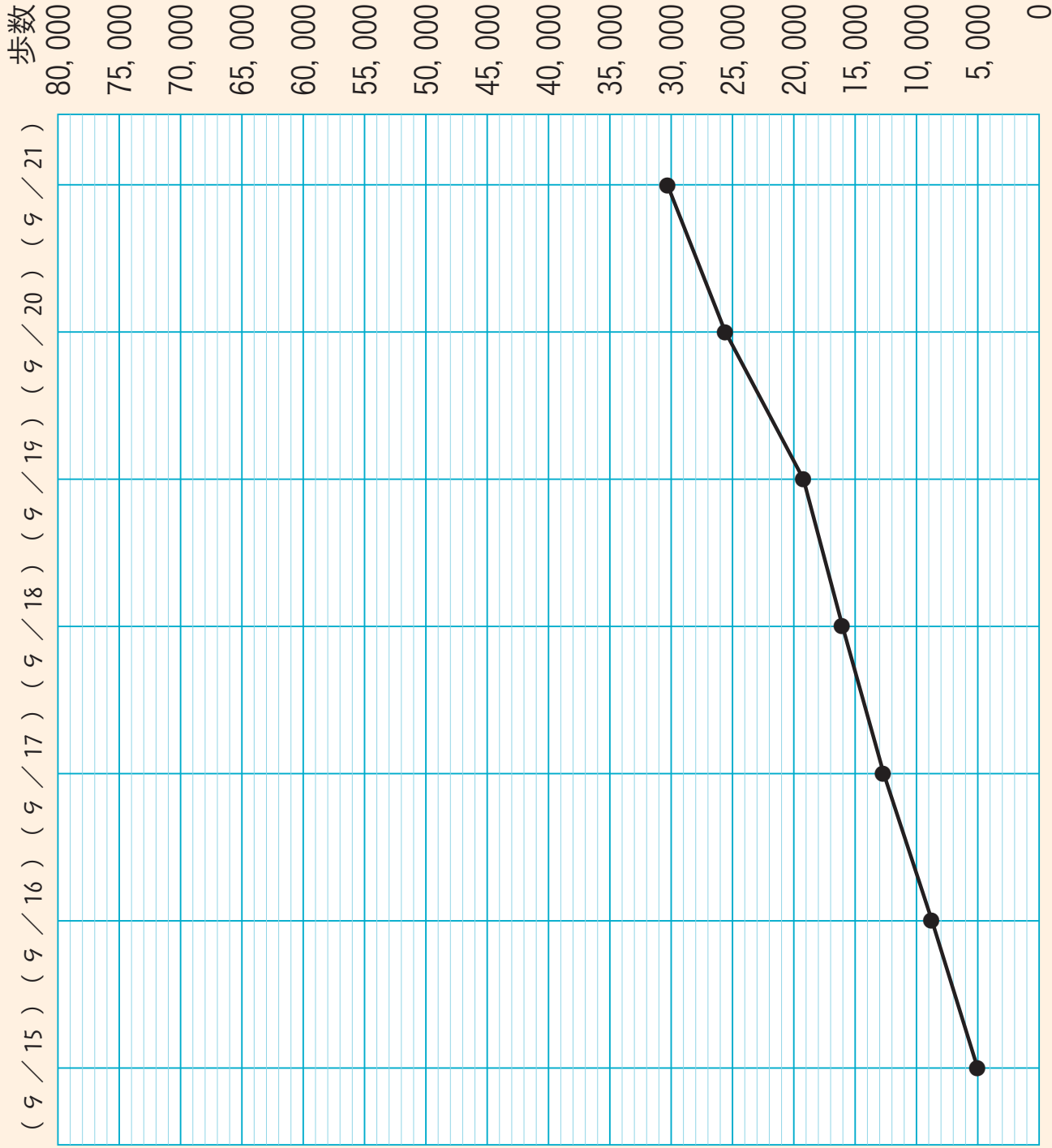
達成

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

9月15日～9月21日  
 の1週間



その日の歩数	5000 歩	3800 歩	4020 歩	3200 歩	3180 歩	6260 歩	4800 歩	平均歩数	達成
その日までの累計歩数	5000 歩	8800 歩	12820 歩	16020 歩	19200 歩	25460 歩	30260 歩	/7日	4322歩
その日の早歩きの数	5 分	0 分	0 分	0 分	0 分	8 分	0 分	早歩き	達成

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

ウォーキングプログラムの実施日で早歩き体験を行った	買い物に行く時、バス停を1つ歩いてみた	友達と近所で会った。	家の中で家事だけだと3000歩くらい歩かない	雨が降ってしまいあまり外に出られなかった	買い物の時にバス停1つ分を早歩きしてみた	家の中でゆっくり過ごす
体重 58.0kg	バス停1つ分くらいは歩けそうだった	2時間もおしゃべりをしたので時間がなかった	特になし	特になし	早く歩くと少し息が上がるが歩けそうだった	特になし

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、体重、気になったことなど自由に記録します。





## 20. 早歩きを体験してみよう

### ● 早歩きの体験をしてみよう

前回に引き続き、プログラムの会場の近辺で、同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩きの計測をしてみよう

今回も、自分なりの早歩きのペースを体得するために、前回と同じ場所で早歩きの計測をしましょう。同じくらいのスピードのメンバーと会話をしながら歩くとよいでしょう。

また、前回と同じように、出発時間と到着時間、早歩きにかかった時間、1分間の脈拍、感じたきつきなどを計測して、結果を下表に記入しましょう。

① 出発時間	時	分	秒
② 到着時間	時	分	秒
③ 早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)		分	秒
④ 早歩き直後の15秒間の脈拍			
⑤ 1分間の脈拍 (④×4)			/分
⑥ 早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ややきつい・きつい		

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後の脈拍数は計算した50%強度の心拍数に近かったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 21. 家での課題：

### ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

今回たてた目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。

### ② ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう

### ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう

## コラム2 歩行速度と生理的コスト指数（PCI）を計算してみよう

ウォーキングなどの有酸素運動をすると脳の血流や代謝がよくなり、それが認知機能の維持や改善によい効果をもたらすと考えられています。有酸素運動を習慣化すると心臓に負担をかけなくても楽に運動できる体に変化していきます。どの程度効率的に運動できるようになるかをウォーキングプログラムの開始時に測っておいて、プログラムが終わった時にもう一度同じ測定をすることで確かめることができます。

運動をすると心臓に負担がかかり、心拍数が上昇します。運動の効率がよいと、同じ運動をしても心拍数の上がり方が少なくなります。また、心拍数の上昇が同じでも、歩行速度が速いと効率のよい運動をしていることになります。このことを利用して運動の効率を表しているのが「生理的コスト指数」です。これは、運動をする時にどの程度の負担がかかるかを表すものです。生理的コスト指数は、次の式で求められます。

$$\text{生理的コスト指数 (PCI)} = \frac{\text{歩行終了時の心拍数*} - \text{安静時の心拍数}}{\text{歩行速度 (分速・メートル)}}$$

※歩行終了時の心拍数は、計測のゴール時に15秒間脈拍を数え、その数値を4倍した1分間の心拍数を使います。

生理的コスト指数が0.5以下であれば、運動の負担が少なくて済む効率のよい運動機能を持っていると考えてよいでしょう。また、生理的コスト指数が1に近づくほど、運動の負担が多くかかり、運動の効率がよくないということになります。

安静時の心拍数が70で、1分間に93.0メートルの速度で歩いた直後の心拍数が116であった場合、生理的コスト指数は以下のようにになります。

$$\text{生理的コスト指数 (PCI)} = \frac{116 - 70}{93.0} = 0.49$$

## 第4回

回	番号	項目	時間(分)
第4回	22	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	23	第1回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	24	第1回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	15
	25	早歩きを体験してみよう	30
	26	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 22. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。  
報告の際には、

- 前回たてた第1期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考に  
にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 23. 第1回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次回のイベントの計画の詳細を決めてい  
きましょう。複数のコースを組み合わせると計画のたたき台にするのもいいかもしれません。

### 24. 第1回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記  
録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- 集合する場所
- メンバーの緊急連絡先
- ファシリテーターの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料

- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
  - ③ メモ帳
  - ④ 歩数計
  - ⑤ 秒針のついた時計
  - ⑥ 水分補給のための飲み物
  - ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック
- 自分達のグループで決めたテーマや歩くルートを、他のグループのメンバーに発表しましょう。

## 25. 早歩きを体験してみよう

### ● 早歩きの体験をしてみよう

前回に引き続き、プログラムの会場の近辺で、同じスピードのメンバーのペアと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩きの計測をしてみよう

今回も、自分なりの早歩きのペースを体得するために、早歩きの計測をしましょう。同じくらいのスピードのメンバーと会話をしながら歩くとよいでしょう。また、発時間と到着時間、早歩きにかかった時間、1分間の脈拍、感じたきつきなどを計測して、結果を下表に記入しましょう。

① 出発時間	時      分      秒
② 到着時間	時      分      秒
③ 早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	分      秒
④ 早歩き直後の15秒間の脈拍	
⑤ 1分間の脈拍 (④×4)	/分
⑥ 早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ややきつい・きつい

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後の脈拍数は計算した50%強度の心拍数に近かったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 26. 家での課題：

### ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

引き続き目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。

## 第5回

回	番号	項目	時間(分)
第5回	27	第1回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	28	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	29	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	30	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 27. 第1回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

### 28. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、プログラム第8回に実施する2回目のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

### 29. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 30. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

引き続き目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。

## 第6回

回	番号	項目	時間(分)
第6回	31	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	32	第2期のウォーキングの目標をたてよう	10
	33	第2期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	34	第2回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	35	自主化に向けて準備すべきことを知っておこう	15
	36	早歩きを体験してみよう	30
	37	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第2回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 31. ウォーキングの記録を報告しあおう

ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 32. 第2期のウォーキングの目標をたてよう

第1期の目標達成状況をもとに、第1期にたてた目標を修正して、第2期の目標をたててみましょう。第1期の目標が達成できていたら、1日1,000歩、早歩きを5分伸ばしてみましょう。

### 33. 第2期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第2期の目標を報告しましょう。どのように歩いて歩数や早歩き分を伸ばすか話しあってみましょう。

## 34. 第2回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第8回に2回目のウォーキングイベントを実施します。ウォーキングイベントでは、日常歩くウォーキングコースとは別に、1時間程度で歩けるコースを考え、メンバーみんなで歩きます。ウォーキングイベントは、メンバー同士がお互いをよく知りあう機会となります。そのことが、活動を長く続けるための基礎となります。また、他のメンバーの歩き方を見ることによって、自分の歩きを確認する場にもなります。

### ● コースの考え方

第8回で実施するウォーキングイベントも、第5回と同じく、プログラム会場に集合し、1時間程度歩いてからプログラム会場に戻って解散します。

会場近くに、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話し合いましょう。また、第5回で話し合った意見を参考にコースを考えるとよいでしょう。

### ◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

- ◆ テーマを設定する
- ◆ トイレがあり休憩のできる場所を結ぶ

### ● 次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

歩くルート、トイレの場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景みどころ 等

## 35. 自主化に向けて準備すべきことを知っておこう

この活動では、プログラムで学んだことを長く続けていくことをめざします。ウォーキングを習慣化するためには、プログラム終了後も、グループで週1回程度集まって、自主的に活動を継続するとよいでしょう。グループ活動が継続できるように、必要な情報を今から調べたり集めたりしておきましょう。

### ● 定期的に集まれる場所を調べておこう

プログラム終了後も、定期的に集まって話しあえる場所があるかどうか、調べておきましょう。週1回程度メンバーで集まって歩く時、みんなが集まりやすい公園や緑道を活動場所にするとよいでしょう。また、地区の高齢者センターや公民館などを優先的に利用することができるかもしれません。話しあいだけの場合は、メンバー個人の自宅やファミリーレストランなどを活用するのも一案です。利用するのに予約が必要な場所については、予約方法についても調べておくとよいでしょう。

### ● 自主活動グループが支援を受けられる制度を調べておこう

自主活動を行うグループには、自治体が活動費などを支援できる場合があります。これらについての情報を調べておきましょう。

### ● 自主化後の活動頻度について

個人では毎日のウォーキングを続け、グループでは週1回程度集まって近くの公園や緑道をみんなであらとよいでしょう。その時に自分の1週間のウォーキングの記録を報告したり、ウォーキングイベントの企画を話しあったりします。3週に1回程度はウォーキングイベントを実施するのが理想的でしょう。

## 36. 早歩きを体験してみよう

### ● 早歩きを体験してみよう

前回は引き続き、プログラムの会場の近辺で、同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。これまでに何回か早歩きの時問や脈拍数、感じたきつきなどを計測してきましたので、そろそろ自分なりの早歩きのペースが体得できた頃ではないでしょうか。自分なりの早歩きのペースを維持して歩いてみましょう。

### ● 早歩きの時問を計測してみよう

早歩きの時問を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合ひましょう。早歩きにかかった時問はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあひましょう。

## 37. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第2回ウォーキングイベントのコースを考へて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
- ④ 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

自主化後に活動できる場所の情報や、支援を受けられる制度を調べておきましょう。



## 第7回

回	番号	項目	時間(分)
第7回	38	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	39	第2回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	10
	40	第2回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	41	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう	10
	42	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう	35
	43	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 38. ウォーキングの記録を報告しあおう

引き続きウォーキングカレンダーをもとに、1週間の目標の達成状況や歩数などを報告しあいましょう。報告の際には、

- 前回たてた第2期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 39. 第2回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。複数のコースを組み合わせると計画のたたき台にするのもいいかもしれません。

### 40. 第2回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- 集合する場所
- メンバーの緊急連絡先
- ファシリテーターの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）

- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック

自分達のグループで決めたテーマや歩くルートを、他のグループのメンバーに発表しましょう。

## 41. 自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう

以下のことについて話しあいましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう。

- ① 第13回以降の活動方法をどうするか。
  - 活動場所
  - 活動する曜日・時間
  - 集合時間
  - メンバー間の連絡方法
  - ファシリテーターやプログラム担当者との連絡係
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか。
- ③ 他のグループとの交流会や発表会をするかどうか。

## 42. 自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう

自主化後も集まって歩けるような公園や緑道を選んで、メンバーみんなで歩いてみましょう。

また、自主化後も早歩きの時間を計測できるよう、コースが取れる場所があるかどうか下見をしておきましょう。計測を行う場所としては、安全に歩ける道（公園や緑道、人や車の少ない道）が適しています。プログラム会場近辺で計測していた時と同じ距離になるような場所を探しておきましょう。

### ● 早歩きの体験をしてみよう

自主化後の活動場所で、早歩きの体験をしてみましょう。同じスピードのメンバーと歩くとよいでしょう。

### ● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合ひましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 43. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう  
引き続き目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

## 第8回

回	番号	項目	時間(分)
第8回	44	第2回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	45	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	46	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	47	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 44. 第2回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

### 45. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、プログラム第11回に実施する3回目のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

### 46. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 47. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

## 第9回

回	番号	項目	時間(分)
第9回	48	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	49	第3期のウォーキングの目標をたてよう	10
	50	第3期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	51	第3回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	52	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう	15
	53	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう	30
	54	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第3回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 48. ウォーキングの記録を報告しあおう

ウォーキングイベントの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 49. 第3期のウォーキングの目標をたてよう

第2期の目標達成状況をもとに、第2期にたてた目標を修正して、第3期の目標をたててみましょう。

### 50. 第3期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第3期の目標を報告しましょう。同時に、どのように歩いて歩数や早歩き分数を伸ばすか話しあってみましょう。

### 51. 第3回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第11回に3回目のウォーキングイベントを実施します。3回目のイベントも1回目、2回目と同様に1時間程度で歩けるコースを考え、メンバーみんなで歩きます。

## ●コースの考え方

第11回で実施するウォーキングイベントも、第8回と同じく、プログラム会場に集合し、1時間程度歩いてからプログラム会場に戻って解散します。

会場近くに、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話し合いましょう。また、第8回で話し合った意見を参考にコースを考えるとよいでしょう。

## ◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

- ◆テーマを設定する
- ◆トイレがあり休憩のできる場所を結ぶ

## ●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

## 52. 自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう

以下のことについて話し合いましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう。

- ① 第13回以降の活動場所をどうするか。
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか。
- ③ 他のグループやファシリテーターとの交流会や発表会をするかどうか。

## 53. 自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう

### ●早歩きの体験をしてみよう

自主化後の活動場所で、早歩きの体験をしてみましょう。同じスピードのメンバーと歩くとよいでしょう。

### ●早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

### ●計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつさはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告し合いましょう。

## 54. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第3回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
- ④ 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

## 第10回

回	番号	項目	時間(分)
第10回	55	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	56	第3回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	10
	57	第3回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	58	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう	10
	59	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう	35
	60	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 55. ウォーキングの記録を報告しあおう

引き続きウォーキングカレンダーをもとに、1週間の目標の達成状況や歩数などを報告しあいましょう。報告の際には、

- 前回たてた第3期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にすつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 56. 第3回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次回のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。複数のコースを組み合わせて計画のたたき台にするのもよいでしょう。

### 57. 第3回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先
- ファシリテーターの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
  - ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
  - ③ メモ帳
  - ④ 歩数計
  - ⑤ 秒針のついた時計
  - ⑥ 水分補給のための飲み物
  - ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック
- 自分達のグループで決めたテーマや歩くルートを、他のグループのメンバーに発表しましょう。

## 58. 自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう

以下のことについて話しあいましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう

- ① 第13回以降の活動方法をどうするか。
  - 活動場所
  - 活動する曜日・時間
  - 集合時間
  - メンバー間の連絡方法
  - ファシリテーターやプログラム担当者との連絡係
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか。
- ③ 他のグループやファシリテーターとの交流会や発表会をするかどうか。

## 59. 自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう

### ● 早歩きの体験をしてみよう

自主化後の活動場所で、早歩きの体験をしてみましょう。同じスピードのメンバーと歩くとよいでしょう。

### ● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょ。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 60. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

## 第11回

回	番号	項目	時間(分)
第11回	61	第3回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	62	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	63	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	64	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 61. 第3回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

### 62. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、第14回に実施する4回目のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

### 63. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 64. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう



## 第12回

回	番号	項目	時間(分)
第12回	65	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	66	第4期のウォーキングの目標をたてよう	5
	67	第4期のウォーキングの目標を報告しあおう	5
	68	自主化後の活動場所や活動方法について確認しよう	20
	69	自主化後の連絡方法などを確認しておこう	10
	70	活動報告会の日程について話しあおう	10
	71	第4回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	72	プログラムに参加した感想を話しあおう	15
	73	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めておこう	5

### 65. ウォーキングの記録を報告しあおう

ウォーキングイベントの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にすつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 66. 第4期のウォーキングの目標をたてよう

第3期の目標達成状況をもとに、第3期にたてた目標を修正して、第4期の目標をたててみましょう。

### 67. 第4期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第4期の目標を報告しましょう。同時に、どのように歩いて歩数や早歩き分数を伸ばすか話しあってみましょう。

## 68. 自主化後の活動場所や活動方法について確認しよう

以下のことについて話しあいましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう。

- ① 第13回以降の活動方法をどうするか決定する
  - 活動場所
  - 活動する曜日・時間
  - 集合時間
  - メンバー間の連絡方法
  - ファシリテーターやプログラム担当者との連絡係
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか決定する
- ③ 他のグループやファシリテーターとの交流会や発表会をするかどうか決定する

## 69. 自主化後の連絡方法などを確認しておこう

- ① 引き続き、ウォーキングカレンダーをつけます。
- ② 自主活動中は、出席と活動の実施記録をつけます。実施記録をつける期間については、ファシリテーターに確認します。
- ③ ファシリテーターとの連絡方法について確認します。自主活動期間にファシリテーターが見学に来る際、メンバーのだれと連絡を取るのか、連絡窓口を決めておくとよいでしょう。

## 70. 活動報告会の日程について話しあおう

ウォーキングを習慣化して認知機能を維持・改善ためのグループ活動を長く続けていく上で、同じような目的で活動している人たちと情報交換することはとても役に立ちます。第12回のプログラムが終了して3ヶ月後くらいの時期に、他のグループとの交流会や活動報告会が実施できるとよいでしょう。その日程が決まっていたら、確認しておきましょう。

## 71. 第4回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第14回に4回目のウォーキングイベントを実施します。4回目以降のイベントでは、どこを歩くのか、どのくらいの時間歩くのかについての条件はありません。メンバーの皆さんで自由に話しあい、コースを考えます。その際、これまでイベントの計画・実施を経験してきたことや意見を参考にしてコースを考えるとよいでしょう。

### ● コースの考え方

第14回で実施するウォーキングイベントでは、コースの近くに集合し、数時間から半日程度でまわれるコースを考えます。

住んでいる地域やその他の地域で、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話しあいましょう。また、第11回で話し合った意見を参考にコースを考えるとよいでしょう。

## ◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

### ◆テーマを設定する

例えば、「寺町と文豪の旧跡を巡るコース」「里山歩きとコスモス畑のコース」など、さまざまなテーマが考えられます。

### ◆各地の自治体が出すウォーキングマップのコースを選ぶ

各地の自治体がその地域の特色を生かしたウォーキングマップを出しています。マップからコースを選び参考にするという方法も考えられます。観光課などに問い合わせ取り寄せてみましょう。

## ●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

## 72. プログラムに参加した感想を話しあおう

プログラムに参加してみたの感想を発表しあいましょう。

## 73. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第4回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう

## 第13回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第13回	74	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	75	第4回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	76	第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	77	早歩きを体験してみよう	35
	78	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	5

### 74. ウォーキングの記録を報告しあおう

第13回からは自主活動が始まります。ここからの活動はメンバー同士で支えあってすすめていきます。ウォーキングカレンダーをもとに、1週間の目標の達成状況や歩数などを報告しあいましょう。報告の際には、

- 前回たてた第4期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 75. 第4回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次回のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。複数のコースを組み合わせて計画のたたき台にするのもよいでしょう。

### 76. 第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- コースまでの交通機関
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック

## 77. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

## 78. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

## 第14回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第14回	79	第4回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	80	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	81	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	82	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 79. 第4回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

### 80. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、次回のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

### 81. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 82. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

## 第15回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第15回	83	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	84	第5期のウォーキングの目標をたてよう	10
	85	第5期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	86	第5回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	87	早歩きを体験してみよう	35
	88	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう	5

### 83. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

### 84. 第5期のウォーキングの目標をたてよう

第4期の目標達成状況をもとに、第4期にたてた目標を修正して、第5期の目標をたててみましょう。

### 85. 第5期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第5期の目標を報告しましょう。同時にどのように歩いて歩数を伸ばすか話しあってみましょう。

### 86. 第5回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第17回に5回目のウォーキングイベントを実施します。メンバーの皆さんで自由に話しあい、コースを考えます。その際、これまでイベントの計画・実施を経験してきたことや意見を参考にしてコースを考えるとよいでしょう。

#### ●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

## 87. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩き的时间を計測してみよう

早歩き的时间を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

## 88. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第5回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう



## 第16回 自主活動

回	番号	項目	時間
第16回	89	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	90	第5回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	91	第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	92	早歩きを体験してみよう	35
	93	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	5

### 89. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

### 90. 第5回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。

### 91. 第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- コースまでの交通機関
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック

## 92. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

## 93. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

## 第17回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第17回	94	第5回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	95	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	15
	96	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	97	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 94. 第5回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。実際に歩いてみて気付いたことを記録しておきましょう。

### 95. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、次回のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

### 96. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

### 97. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

## 第18回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第18回	98	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	99	第6期のウォーキングの目標をたてよう	10
	100	第6期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	101	第6回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	102	早歩きを体験してみよう	35
	103	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第6回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう	5

### 98. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

### 99. 第6期のウォーキングの目標をたてよう

第5期の目標達成状況をもとに、第5期にたてた目標を修正して、第6期の目標をたててみましょう。

### 100. 第6期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第6期の目標を報告しましょう。同時にどのように歩いて歩数と早歩き分数を伸ばすか話しあってみましょう。

### 101. 第6回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第20回に6回目のウォーキングイベントを実施します。メンバーの皆さんで自由に話しあい、コースを考えます。その際、これまでイベントの計画・実施を経験してきたことや意見を参考にしてコースを考えるとよいでしょう。

#### ●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

## 102. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

### ●早歩き的时间を計測してみよう

早歩き的时间を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

## 103. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第6回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう

## 第19回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第19回	104	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	105	第6回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	106	第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	107	早歩きを体験してみよう	35
	108	家での課題： ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ② 第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	5

### 104. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

### 105. 第6回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。

### 106. 第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- コースまでの交通機関
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック

## 107. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

## 108. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

## 第20回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第20回	109	第6回ウォーキングイベントを実行しよう	50
	110	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	111	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	112	プログラムに参加した感想を話しあおう	10
	113	活動報告会の日程について話しあおう	5
	114	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 109. 第6回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。実際に歩いてみて気付いたことをウォーキングメモに記録しておきましょう。

### 110. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、ウォーキングメモをもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、次回のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

### 111. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

### 112. プログラムに参加した感想を話しあおう

プログラムに参加してみたの感想を発表しあいましょう。

### 113. 活動報告会の日程について話しあおう

ウォーキングを習慣化するというグループ活動を長く続けていく上で、同じような目的で活動している人たちと情報交換することはとても役に立ちます。第20回の1ヶ月後くらいの時期に、他のグループとの交流会や活動報告会が実施できるとよいでしょう。

活動報告会の日程や内容が決まっていたら、確認しておきましょう。

### 114. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう



このテキストは第20回までになっていますが、第21回以降も自主活動を継続していきましょう。

### 〈活動内容〉

- ① 週に1回、グループで集まり、ウォーキング記録の報告や早歩きをする。
- ② 3週ごとにウォーキングの目標を見直す。
- ③ 3週ごとにウォーキングイベントを実行する。

メンバーやファシリテーターとの今後の連絡方法を確認しておきましょう。

### メンバー表

No.	氏名	電話番号	携帯電話	メール	役割
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄

第 \_\_\_\_\_ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	

第 \_\_\_\_\_ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	

第 \_\_\_\_\_ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	

第 \_\_\_\_\_ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	



# 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

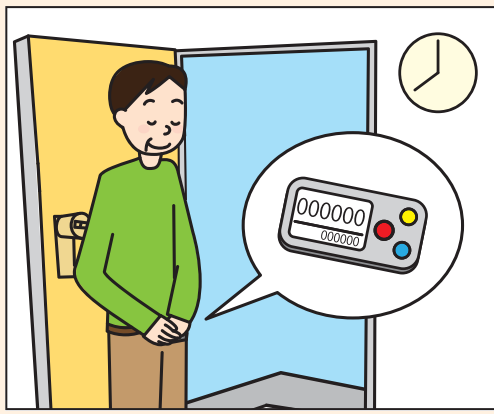
月 日 ~ 月 日  
の1週間

( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	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	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。



## 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

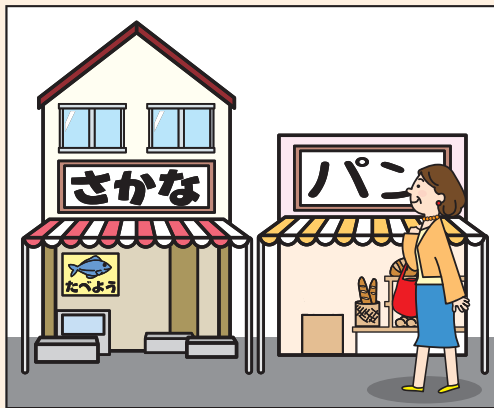
( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / )

								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	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。



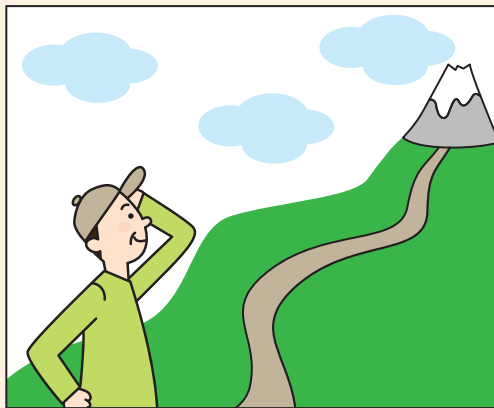
ひとつ先のバス停まで歩く

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。



# 第1期(第5回)

第1期の目標を  
実行し維持しよう

目標を維持してみましょう

## 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

76

## 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	

# 5

# 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

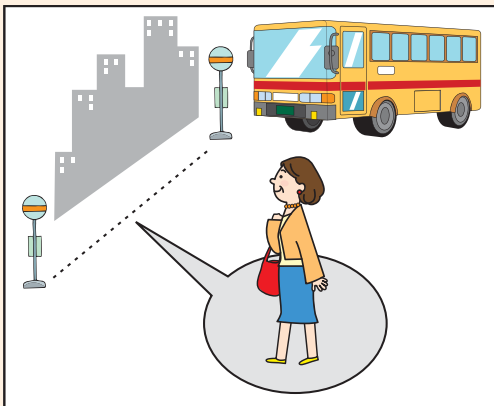
ひとつ先のバス停まで歩く

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。



## 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

### 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

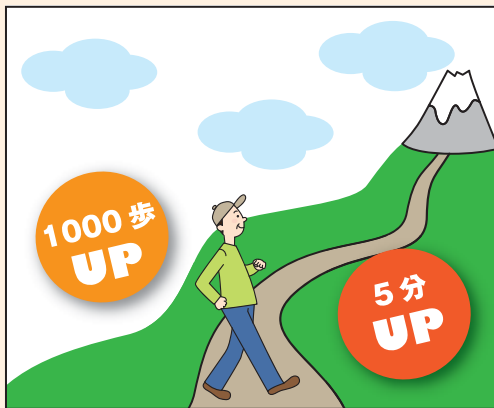
駅までにはいつも早歩きをする

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	

# 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えてみる	

# 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

86

## 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

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。



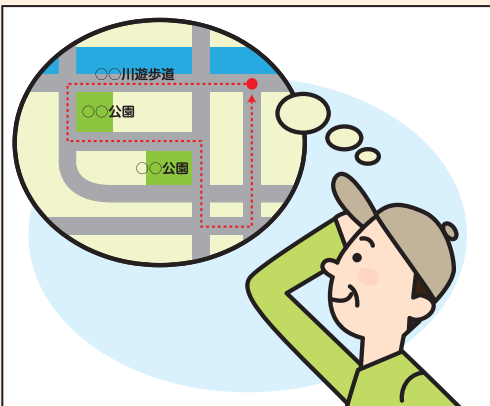
15分以上続けて早歩きをする

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

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

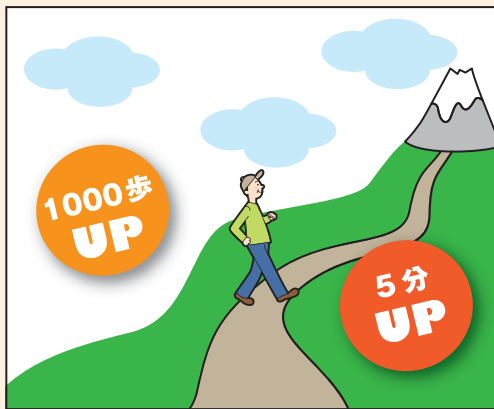
20分以上続けて早歩きをする

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。





- 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

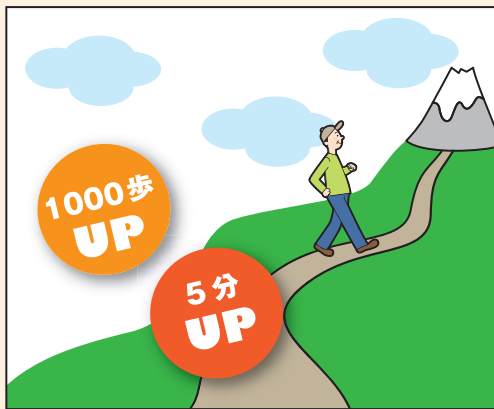
( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / )

									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"/>	まとまった時間をして朝に歩く	
<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。



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



#### 〈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

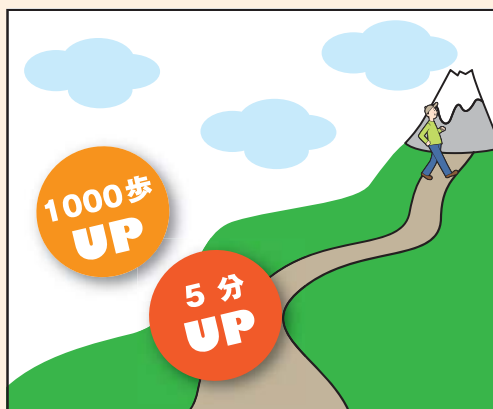
( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / )

										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

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。



# 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。



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。

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。

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	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。

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

