



楽しく! 目標をもって! 体を動かしましょう!!

あなたのウォーキング記録

月 日	実施内容	
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回

月 日	実施内容	
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回
		m・分・回

(記入の仕方)

- 歩いた距離が確認できる場合は、その距離を記入してください。
- 歩いた距離が分からず、時間が分かっている場合は歩いた時間で距離を計算しましょう。
- 膝が痛い等で歩きに行けない方は、椅子に座っての腕振りの回数で距離を計算しましょう。

70 m × 分(歩いた分数) = m

0.5 m × 回(腕を振った回数) = m

(例 0.5m × 200回 = 100m)

※同時に足を動かしていただくと、さらに効果が高まります。



※注意事項

1. 必ず準備運動を行ってから歩きましょう。
2. 交通ルールを守って歩きましょう

※コロナウイルス感染予防対策の注意事項

1. できるだけマスクを着けて歩きましょう。
2. 何名かで歩く場合は距離をとって歩きましょう。

