

# ウォーキング実践記録

自分の1日の目標歩数 = \_\_\_\_\_ 歩

※通常の歩数から1000歩程度増やすことから始めましょう!

|    | 日付       | 自分の目標歩数<br>○…達成<br>△…ほぼ達成<br>×…達成出来ない | 感想 ( 感じたことを書きましょう。<br>歩いたコース、時間、歩数、天気など自由に記入しましょう。 ) |
|----|----------|---------------------------------------|--|
| 例  | ●月●日 (●) | ○                                     | 景色が良いコースは気分も気持ちよかった!!                                |
| 1  |          |                                       |  |
| 2  |          |                                       |  |
| 3  |          |                                       |  |
| 4  |          |                                       |  |
| 5  |          |                                       |  |
| 6  |          |                                       |  |
| 7  |          |                                       |  |
| 8  |          |                                       |  |
| 9  |          |                                       |  |
| 10 |          |                                       |  |
| 11 |          |                                       |  |
| 12 |          |                                       |  |
| 13 |          |                                       |  |
| 14 |          |                                       |  |
| 15 |          |                                       |  |
| 16 |          |                                       |  |
| 17 |          |                                       |  |
| 18 |          |                                       |  |
| 19 |          |                                       |  |
| 20 |          |                                       |  |
| 21 |          |                                       |  |
| 22 |          |                                       |  |
| 23 |          |                                       |  |
| 24 |          |                                       |  |
| 25 |          |                                       |  |
| 26 |          |                                       |  |
| 27 |          |                                       |  |
| 28 |          |                                       |  |
| 29 |          |                                       |  |
| 30 |          |                                       |  |
| 31 |          |                                       |  |