

【ウォーキング記録表】

☆歩数計の方は、この用紙をご活用下さい！

(氏名 _____)

	日付	1日の歩数
1日目	/	
2日目	/	
3日目	/	
4日目	/	
5日目	/	
6日目	/	
7日目	/	
8日目	/	
9日目	/	
10日目	/	
11日目	/	
12日目	/	
13日目	/	
14日目	/	
15日目	/	
16日目	/	
17日目	/	
18日目	/	
19日目	/	
20日目	/	
21日目	/	
22日目	/	
23日目	/	
24日目	/	
25日目	/	
26日目	/	
27日目	/	
28日目	/	
29日目	/	
30日目	/	
合計歩数		
平均歩数		

	日付	1日の歩数
1日目	/	
2日目	/	
3日目	/	
4日目	/	
5日目	/	
6日目	/	
7日目	/	
8日目	/	
9日目	/	
10日目	/	
11日目	/	
12日目	/	
13日目	/	
14日目	/	
15日目	/	
16日目	/	
17日目	/	
18日目	/	
19日目	/	
20日目	/	
21日目	/	
22日目	/	
23日目	/	
24日目	/	
25日目	/	
26日目	/	
27日目	/	
28日目	/	
29日目	/	
30日目	/	
合計歩数		
平均歩数		



合計歩数 _____ ÷ 30日 = 平均歩数 _____

合計歩数 _____ ÷ 30日 = 平均歩数 _____

1日平均5,000歩 × 30日 = 15万歩以上