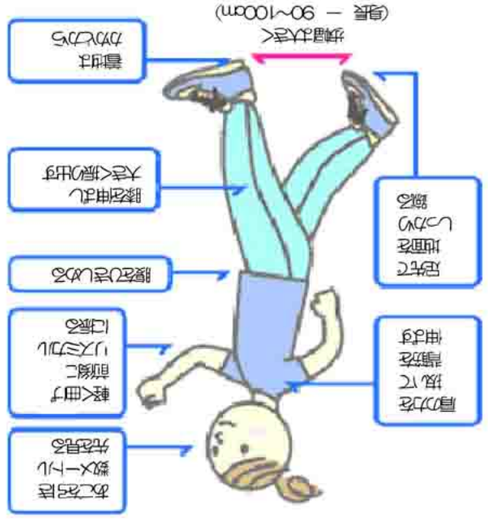
清田区

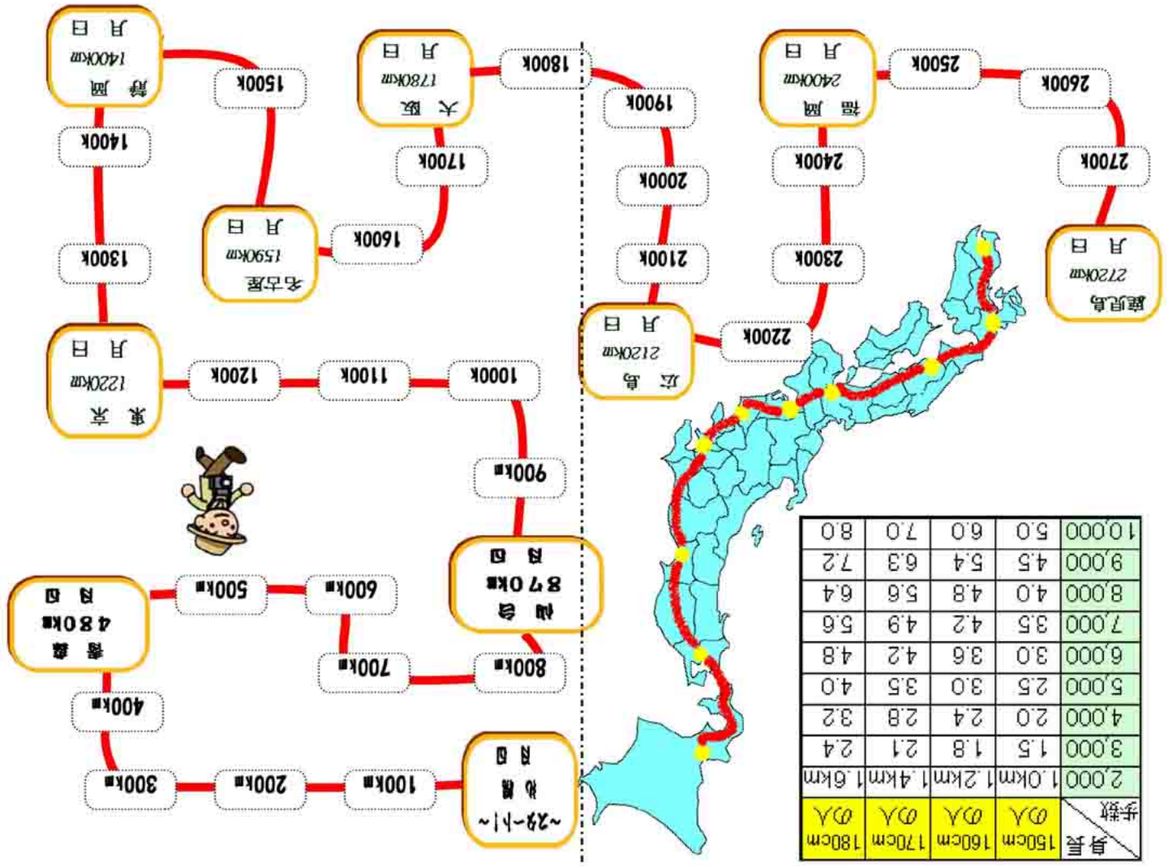
ウォーキング手帳

【お住まいの地区】清田・真栄
平岡・北野・里塚

名前

ウォーキング豆知識





歩数＼身長	150cm 0人	160cm 0人	170cm 0人	180cm 0人
2,000	1.0km	1.2km	1.4km	1.6km
3,000	1.5	1.8	2.1	2.4
4,000	2.0	2.4	2.8	3.2
5,000	2.5	3.0	3.5	4.0
6,000	3.0	3.6	4.2	4.8
7,000	3.5	4.2	4.9	5.6
8,000	4.0	4.8	5.6	6.4
9,000	4.5	5.4	6.3	7.2
10,000	5.0	6.0	7.0	8.0

ウォーキング記録票

月／日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11,000																															
10,000																															
9,000																															
8,000																															
7,000																															
6,000																															
5,000																															
4,000																															
3,000																															
2,000																															
1,000																															

ウォーキング記録票

月／日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11,000																															
10,000																															
9,000																															
8,000																															
7,000																															
6,000																															
5,000																															
4,000																															
3,000																															
2,000																															
1,000																															