

# ウォーキングチェックシート



お名前 記入例

性別

年齢

住所 手稲区

歩数測定方法

		歩数目標	歩数	今日のコース	感想等
9月 1日	金	4,000	5,200	手稲駅往復(通勤)+下手稲公園外周2周	初日なので無理せず軽めにゆっくりと歩いた。
9月 2日	土	6,000	7,800	手稲駅往復(通勤)+下手稲公園外周3周	今日は少し多めにチャレンジ。
9月 3日	日	12,000	14,800	前田森林公園外周2周+公園内自由散策	休日なので、広い公園を楽しみながらマイペースで歩いた。ちょっと疲れた。
9月 4日	月				
9月 5日	火				
9月 6日	水				
9月 7日	木				
9月 8日	金				
9月 9日	土				
9月 10日	日				
9月 11日	月				
9月 12日	火				
9月 13日	水				
9月 14日	木				
9月 15日	金				
9月 16日	土				
9月 17日	日				
9月 18日	月				
9月 19日	火				
9月 20日	水				
9月 21日	木				
9月 22日	金				
9月 23日	土				
9月 24日	日				
9月 25日	月				
9月 26日	火				
9月 27日	水				
9月 28日	木				
9月 29日	金				
9月 30日	土				

