

記録をつけよう

1 日の終わりにその日を振り返ってウォーキング日記をつけてみるのもいいですよ。「どんなコースを歩いたか」「体調はどうだったか」など記録しましょう。同じコースを歩いても季節によって風景が変わり楽しませてくれるでしょう。

年 月 ウォーキング記録表					
日	歩いた場所	気づいたこと	時間	距離(歩数)	累計
1			分 秒		
2			分 秒		
3			分 秒		
4			分 秒		
5			分 秒		
6			分 秒		
7			分 秒		
8			分 秒		
9			分 秒		
10			分 秒		
11			分 秒		
12			分 秒		
13			分 秒		
14			分 秒		
15			分 秒		

16			分 秒		
17			分 秒		
18			分 秒		
19			分 秒		
20			分 秒		
21			分 秒		
22			分 秒		
23			分 秒		
24			分 秒		
25			分 秒		
26			分 秒		
27			分 秒		
28			分 秒		
29			分 秒		
30			分 秒		
31			分 秒		

メモ

.....

.....

.....

今月の歩行距離 (歩数)	
-----------------	--

※記録表はコピーして使用ください。