

東京オリンピック聖火リレーの旅

バーチャル
ウォーキングを
体験しよう！

記入方法

- ① 月と曜日を記入しましょう。
- ② 自分の目標歩数を決め、赤線を引きましょう。
- ③ その日の歩数または距離を記録しましょう。
- ④ 歩数の印を付けて、線でつなげて折れ線グラフにしましょう。
- ⑤ その日の体重や体調などを記録しましょう。

記録の控えとしてご記入ください。記録表はホームページよりダウンロードできます。

Let's Challenge!!

健康ウォーキングシート



	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
10000 歩														
9000 歩														
8000 歩														
7000 歩														
6000 歩														
5000 歩														
4000 歩														
3000 歩														
今日の歩数または距離	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km
累計歩数または距離	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km	歩 km
今日の体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
今日の体調	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない	良い・ふつう・あまり良くない

1964年東京オリンピック聖火リレーコースを辿ります。水郷大橋をスタートして、遥かなる時の流れを感じながら、全長115.7kmの旅をお楽しみください。

