



# ウォーキングで **楽しく健康づくり**

目標をしっかり決めて歩こう!!

目標 1日

Blank space for setting a daily goal.

歩!

日にち (天候)	歩数	メモ	日にち (天候)	歩数	メモ
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		累計	歩	



※歩行距離の目安(ふつうの速さ<50m~100m>で歩いたとき)

$$\text{歩行距離} = \text{歩幅} \times \text{歩数} \times \frac{1}{1000}$$

※消費カロリー計算

$$\text{消費カロリー} = \text{歩行距離} \times \text{体重} \times \frac{1}{2}$$



# ウォーキングで **楽しく健康づくり**

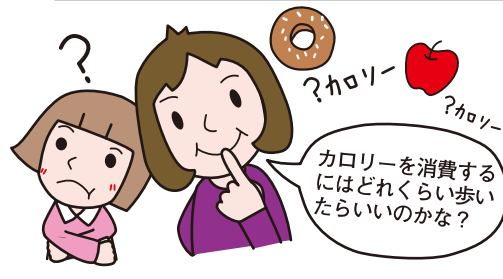
目標をしっかり決めて歩こう!!

目標 1日

Blank space for setting a daily goal.

歩!

日にち (天候)	歩数	メモ	日にち (天候)	歩数	メモ
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		/ ( )	歩	
/ ( )	歩		累計	歩	



※歩行距離の目安(ふつうの速さ<50m~100m>で歩いたとき)

$$\text{歩行距離} = \text{歩幅} \times \text{歩数} \times \frac{1}{1000}$$

※消費カロリー計算

$$\text{消費カロリー} = \text{歩行距離} \times \text{体重} \times \frac{1}{2}$$

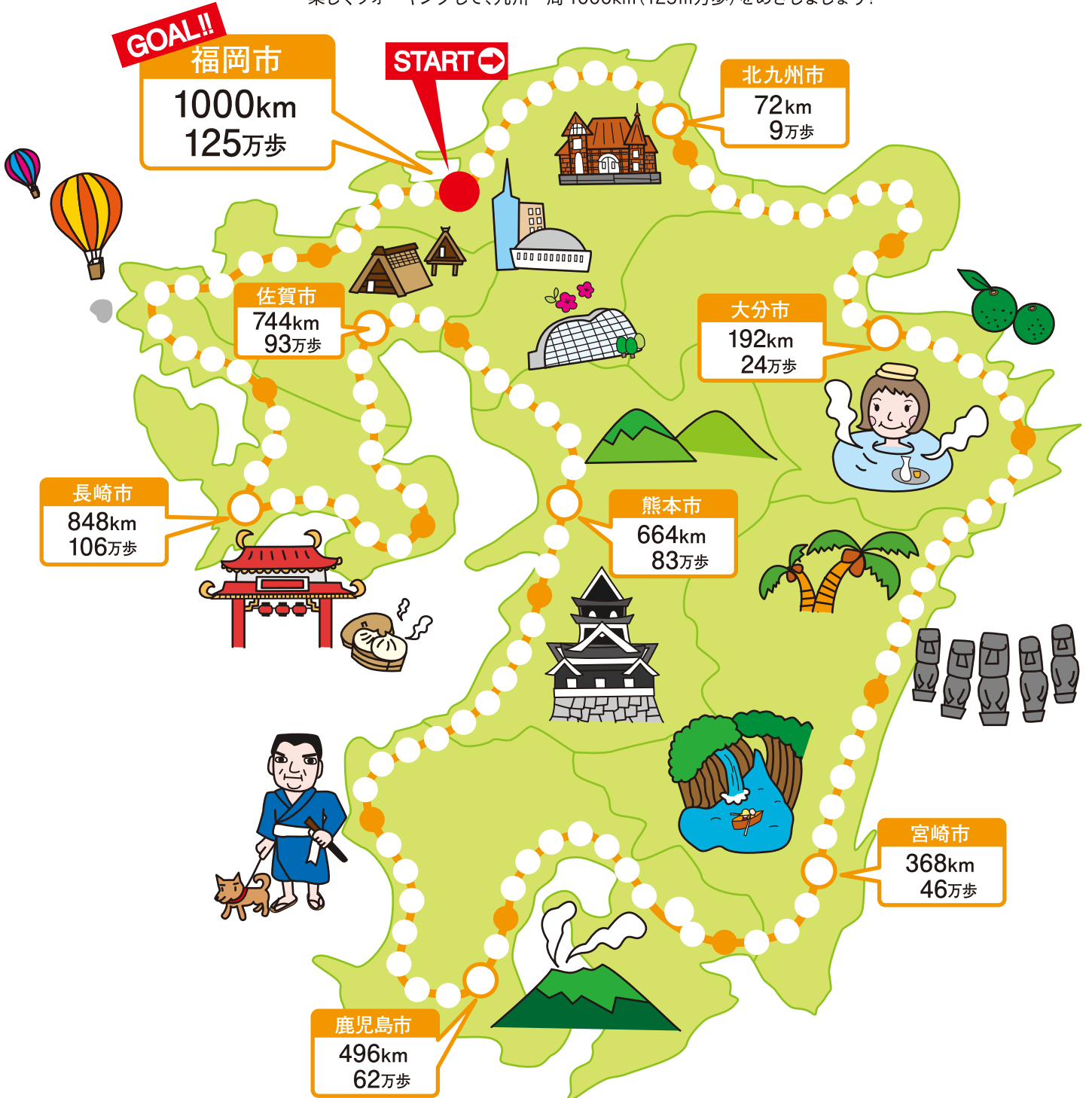


# 九州 楽しくウォーキングして

## 名所巡り

1000km  
= 125万歩

このマップは福岡市をスタートし、九州の名所を巡って福岡市にゴールするようになっています。  
楽しくウォーキングして、九州一周 1000km (125万歩) をめざしましょう!



### 歩いた結果をマークしてみましよう!

マークのつけかたは、下の2つのどちらでもOKです。

#### その1 目標達成でマークする

- ①1日の歩数を「記録表」に記入
- ②1日の歩く目標に達成したら、地図の1コマを塗りつぶす

#### その2 総歩数でマークする

- ①1日の歩数を「記録表」に記入
- ②月末に総歩数を計算
- ③1万歩ごとに地図の1コマを塗りつぶす

歩数計がなくても安心!

目安: 1万歩 = 100分

※歩数の計算法

歩いた時間 \_\_\_\_ (分) × 100 = \_\_\_\_ 歩数

※成人男性 1歩=80cm、1万歩=8km、1コマ=1万歩で作成しています