

# ステップ1

## 歩数チェック表

**ステップ1**  
歩数を毎日つけよう。  
ウォーキングに挑戦しよう。

受付NO.

【氏名】

### チャレンジ内容

毎日の歩数を歩数チェック表に記録しよう。歩数を記録できた日は「ウォーキングマップ」に色を塗って旅を楽しもう。

1 週目	月 日( ) [天気]	歩	週合計歩数	今週の感想
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	総歩数	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
2 週目	月 日( ) [ ]	歩	週合計歩数	今週の感想
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	総歩数	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
3 週目	月 日( ) [天気]	歩	週合計歩数	今週の感想
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	総歩数	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
4 週目	月 日( ) [ ]	歩	週合計歩数	今週の感想
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	総歩数	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	
	月 日( ) [ ]	歩	歩	

万歩計がない時の歩数の計り方

◆1分間100歩と設定します

1日に歩いた合計時間( )分×100歩=( )歩