

ウォーキングチェックリスト

ウォーキングは季節や天候により準備する物が異なります。
忘れないように、こまめにチェックしましょう。

- 靴**…指先にゆとりがあり、自分に合ったもの
- 服**…動きやすいもの
- 時計**
- タオル**
- 飲料水**
- 携帯電話** (できれば)
- 帽子**
- 反射タスキ**…車からよく見える目印です

注意事項

- * 少しでも体調が悪い時は、無理をしないで休みましょう。
- * ウォーキングですれ違う人には笑顔で挨拶をしましょう。
- * 交通ルールは必ず守り、安全対策を万全にしましょう。

ウォーキング記録表

日	ち	歩	数	歩行距離	カロリー	メモ
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

歩行距離 (km) = 歩幅 (cm) × 歩数 (歩) × 1/1000
 消費カロリー = 歩行距離 (km) × 体重 (kg) × 1/2