

# 令和5年度 第1回ウォーキングチャレンジ記録表

≪1ターム目 4月16日～5月13日≫

| 通算日数 | 日にち      | 1日の歩数 | 体 重        |    |     | メ モ |  |
|------|----------|-------|------------|----|-----|-----|--|
|      |          |       | 朝          | 夜  | 差 引 |     |  |
| 1日目  | 4月16日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 2日目  | 4月17日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 3日目  | 4月18日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 4日目  | 4月19日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 5日目  | 4月20日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 6日目  | 4月21日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 7日目  | 4月22日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |  |
| 8日目  | 4月23日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 9日目  | 4月24日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 10日目 | 4月25日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 11日目 | 4月26日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 12日目 | 4月27日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 13日目 | 4月28日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 14日目 | 4月29日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |  |
| 15日目 | 4月30日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 16日目 | 5月1日(月)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 17日目 | 5月2日(火)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 18日目 | 5月3日(水)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 19日目 | 5月4日(木)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 20日目 | 5月5日(金)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 21日目 | 5月6日(土)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |  |
| 22日目 | 5月7日(日)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 23日目 | 5月8日(月)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 24日目 | 5月9日(火)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 25日目 | 5月10日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 26日目 | 5月11日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 27日目 | 5月12日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 28日目 | 5月13日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |  |
| 合 計  |          | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |

※ 体重の合計欄は、「4月16日の体重(朝)-5月13日の体重(夜)」を記入し、1ヶ月間の成果を記入しましょう。

# 令和5年度 第1回ウォーキングチャレンジ記録表

《2ターム目 5月14日～6月10日》

| 通算日数 | 日にち      | 1日の歩数 | 体 重        |    |     | メ モ |  |
|------|----------|-------|------------|----|-----|-----|--|
|      |          |       | 朝          | 夜  | 差 引 |     |  |
| 29日目 | 5月14日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 30日目 | 5月15日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 31日目 | 5月16日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 32日目 | 5月17日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 33日目 | 5月18日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 34日目 | 5月19日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 35日目 | 5月20日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | 《1週間の目標歩数》 |    |     | 歩   |  |
| 36日目 | 5月21日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 37日目 | 5月22日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 38日目 | 5月23日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 39日目 | 5月24日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 40日目 | 5月25日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 41日目 | 5月26日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 42日目 | 5月27日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | 《1週間の目標歩数》 |    |     | 歩   |  |
| 43日目 | 5月28日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 44日目 | 5月29日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 45日目 | 5月30日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 46日目 | 5月31日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 47日目 | 6月1日(木)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 48日目 | 6月2日(金)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 49日目 | 6月3日(土)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | 《1週間の目標歩数》 |    |     | 歩   |  |
| 50日目 | 6月4日(日)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 51日目 | 6月5日(月)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 52日目 | 6月6日(火)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 53日目 | 6月7日(水)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 54日目 | 6月8日(木)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 55日目 | 6月9日(金)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 56日目 | 6月10日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |
| 小 計  |          | 歩     | 《1週間の目標歩数》 |    |     | 歩   |  |
| 合 計  |          | 歩     | kg         | kg | kg  |     |  |

※ 体重の合計欄は、「5月14日の体重(朝)-6月10日の体重(夜)」を記入し、1ヶ月間の成果を記入しましょう。

# 令和5年度 第1回ウォーキングチャレンジ記録表

≪3ターム目 6月11日～7月8日≫

| 通算日数 | 日にち      | 1日の歩数 | 体 重        |    |     | メ モ |
|------|----------|-------|------------|----|-----|-----|
|      |          |       | 朝          | 夜  | 差 引 |     |
| 57日目 | 6月11日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 58日目 | 6月12日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 59日目 | 6月13日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 60日目 | 6月14日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 61日目 | 6月15日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 62日目 | 6月16日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 63日目 | 6月17日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |
| 64日目 | 6月18日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 65日目 | 6月19日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 66日目 | 6月20日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 67日目 | 6月21日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 68日目 | 6月22日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 69日目 | 6月23日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 70日目 | 6月24日(土) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |
| 71日目 | 6月25日(日) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 72日目 | 6月26日(月) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 73日目 | 6月27日(火) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 74日目 | 6月28日(水) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 75日目 | 6月29日(木) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 76日目 | 6月30日(金) | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 77日目 | 7月1日(土)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |
| 78日目 | 7月2日(日)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 79日目 | 7月3日(月)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 80日目 | 7月4日(火)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 81日目 | 7月5日(水)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 82日目 | 7月6日(木)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 83日目 | 7月7日(金)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 84日目 | 7月8日(土)  | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 小 計  |          | 歩     | ≪1週間の目標歩数≫ |    |     | 歩   |
| 合 計  |          | 歩     | kg         | kg | kg  |     |
| 総 計  |          | 歩     | kg         | kg | kg  |     |

※ 体重の合計欄は、「6月11日の体重(朝)-7月8日の体重(夜)」を記入し、1ヶ月間の成果を記入しましょう。

※ 体重の総計欄は、「4月16日の体重(朝)-7月8日の体重(夜)」を記入し、12週間の成果を記入しましょう。