

# 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。