



歩いた歩数を記録しよう!

ウォーキング記録表

年 月 日 ~ 年 月 日

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メモ (体調など)							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メモ (体調など)							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メモ (体調など)							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メモ (体調など)							

※コピーして使ってください。

●消費カロリーの計算方法

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{運動時間(時間)} \times 4.8(\text{メッツ})$$

※運動時間は、20分歩けば「0.3」、30分歩けば「0.5」となる。※4.8メッツは、改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』より
目安/平地を散歩程度の速度(75~85m/分)で歩いた場合3.5メッツ 早歩き(100m/分)で歩いた場合4.8メッツ

年 月 日 ~ 年 月 日

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メ モ (体調など)							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メ モ (体調など)							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メ モ (体調など)							

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/
天 気							
歩 数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
メ モ (体調など)							

※コピーして使ってください。