

記録しよう！ 体重・歩数

実践記録(10月)

記入の仕方

| 日付 | 1 | 2 | 3 |
|-----------------|-------|-------|--------|
| (75) kg | | | |
| (74) kg | | | |
| (73) kg | | | |
| 体 重 | | | |
| | 74.5 | 74.2 | 73.0 |
| (12,000) 歩 | | | |
| (10,000) 歩 | | | |
| (8,000) 歩 | | | |
| (6,000) 歩 | | | |
| 歩 数 | | | |
| | 8,500 | 9,500 | 12,000 |
| 腹囲 | 90.5 | | 89.0 |
| | | | |
| | | × | |
| | | | |
| | | | |

あなたの計測日の**体重**を記入してください。

計測した数値の位置に記入して線をつないでください。

1日に歩いた**歩数**を記入してください。

具体的目標の実施状況を記入してください

- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- ×できなかった

あなたの**腹囲**を記入してください。

実践記録(月)

| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 体重の変化 | スタート | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重を記入してください | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 運動の変化 | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 歩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | () | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩数を記入してください | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 腹 囲 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 具体的目標 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

