

ウォーキングの実践

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ													
10000													
9000													
8000													
7000													
6000													
5000													
4000													
3000													
2000													
1000													
歩数													
時間													
距離													
体重													
累計歩数													
※気づいたこと													
累計	歩数	万歩			距離	km			日数	日			

※距離=歩幅×歩数(例えば、歩幅50cmで1,000歩歩くと0.5kmの距離になります)