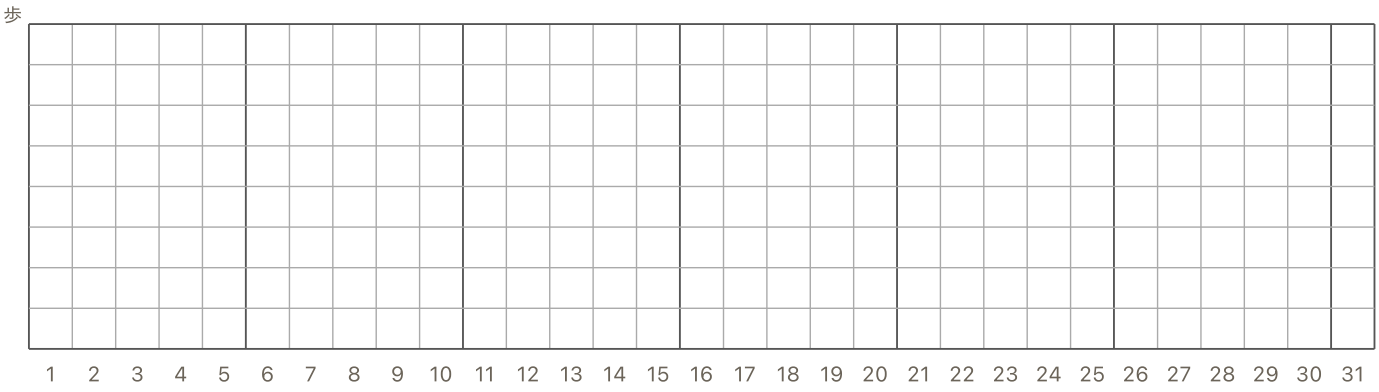
歩数の記録表（1か月）

年月：　　歩数の測り方（スマホ・時計・歩数計）：　　今月の目標（歩/日）：

日	歩数（歩）	メモ（天気・予定・歩いた場所）	日	歩数（歩）	メモ
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

集計	合計歩数	1日の平均	多かった日	少なかった日
今月				



今月の気づき（多かった日・少なかった日と、その理由）：

縦軸の目盛りは自分で書き込みます（0から始めます）。測る機器が変わった日は、メモ欄に書いてください。 ／
pohoda.jp/journal/hosuu-kirokuhyo.html