

多可町スポーツDAYウォーキング・カレンダー（平成31年度版記録用紙）

氏名

|       | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 1日    |    |    |    |    |    |    |
| 2日    |    |    |    |    |    |    |
| 3日    |    |    |    |    |    |    |
| 4日    |    |    |    |    |    |    |
| 5日    |    |    |    |    |    |    |
| 6日    |    |    |    |    |    |    |
| 7日    |    |    |    |    |    |    |
| 8日    |    |    |    |    |    |    |
| 9日    |    |    |    |    |    |    |
| 10日   |    |    |    |    |    |    |
| 11日   |    |    |    |    |    |    |
| 12日   |    |    |    |    |    |    |
| 13日   |    |    |    |    |    |    |
| 14日   |    |    |    |    |    |    |
| 15日   |    |    |    |    |    |    |
| 16日   |    |    |    |    |    |    |
| 17日   |    |    |    |    |    |    |
| 18日   |    |    |    |    |    |    |
| 19日   |    |    |    |    |    |    |
| 20日   |    |    |    |    |    |    |
| 21日   |    |    |    |    |    |    |
| 22日   |    |    |    |    |    |    |
| 23日   |    |    |    |    |    |    |
| 24日   |    |    |    |    |    |    |
| 25日   |    |    |    |    |    |    |
| 26日   |    |    |    |    |    |    |
| 27日   |    |    |    |    |    |    |
| 28日   |    |    |    |    |    |    |
| 29日   |    |    |    |    |    |    |
| 30日   |    |    |    |    |    |    |
| 31日   |    |    |    |    |    |    |
| 今月の歩数 |    |    |    |    |    |    |
| 累計歩数  |    |    |    |    |    |    |

1日の歩数を記入しましょう♪ 30万歩ごとにスタンプを1個プレゼント♪

|       | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-----|-----|-----|----|----|----|
| 1日    |     |     |     |    |    |    |
| 2日    |     |     |     |    |    |    |
| 3日    |     |     |     |    |    |    |
| 4日    |     |     |     |    |    |    |
| 5日    |     |     |     |    |    |    |
| 6日    |     |     |     |    |    |    |
| 7日    |     |     |     |    |    |    |
| 8日    |     |     |     |    |    |    |
| 9日    |     |     |     |    |    |    |
| 10日   |     |     |     |    |    |    |
| 11日   |     |     |     |    |    |    |
| 12日   |     |     |     |    |    |    |
| 13日   |     |     |     |    |    |    |
| 14日   |     |     |     |    |    |    |
| 15日   |     |     |     |    |    |    |
| 16日   |     |     |     |    |    |    |
| 17日   |     |     |     |    |    |    |
| 18日   |     |     |     |    |    |    |
| 19日   |     |     |     |    |    |    |
| 20日   |     |     |     |    |    |    |
| 21日   |     |     |     |    |    |    |
| 22日   |     |     |     |    |    |    |
| 23日   |     |     |     |    |    |    |
| 24日   |     |     |     |    |    |    |
| 25日   |     |     |     |    |    |    |
| 26日   |     |     |     |    |    |    |
| 27日   |     |     |     |    |    |    |
| 28日   |     |     |     |    |    |    |
| 29日   |     |     |     |    |    |    |
| 30日   |     |     |     |    |    |    |
| 31日   |     |     |     |    |    |    |
| 今月の歩数 |     |     |     |    |    |    |
| 累計歩数  |     |     |     |    |    |    |

健康の維持増進のため、1日1万歩を目安に続けましょう♪

## 多可町スポーツDAYウォーキング歩数チェック表

| 達成日 | 30万歩 | 60万歩 | 90万歩 | 120万歩 | 150万歩 | 180万歩 | 210万歩 | 240万歩 | 270万歩 | 300万歩 |
|-----|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 月／日 | ／    | ／    | ／    | ／     | ／     | ／     | ／     | ／     | ／     | ／     |

## スポーツ1時間あたりの歩数換算と消費カロリー表

| 運動の種類        | 歩数換算    | 消費カロリー  | 運動の種類      | 歩数換算    | 消費カロリー  |
|--------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| ウォーキング       | 6,000歩  | 198kcal | バレーボール     | 7,800歩  | 258kcal |
| ジョギング        | 12,000歩 | 396kcal | バドミントン     | 13,800歩 | 450kcal |
| ハイキング        | 9,000歩  | 249kcal | テニス        | 10,800歩 | 354kcal |
| サイクリング       | 7,800歩  | 258kcal | 野球・ソフトボール  | 4,200歩  | 138kcal |
| アスパル体操・ラジオ体操 | 7,800歩  | 258kcal | 卓球         | 10,500歩 | 348kcal |
| エアロビクス       | 7,800歩  | 258kcal | ゴルフ        | 4,200歩  | 138kcal |
| なわとび         | 13,200歩 | 432kcal | グラウンドゴルフ   | 6,000歩  | 198kcal |
| サッカー         | 17,400歩 | 570kcal | 水泳(クロール)   | 15,000歩 | 492kcal |
| バスケットボール     | 17,400歩 | 570kcal | スキー・スノーボード | 12,000歩 | 396kcal |
| 剣道・柔道        | 10,800歩 | 354kcal | スケート       | 13,800歩 | 450kcal |

※換算した歩数を、ウォーキングカレンダーに記入して下さい。



### 【問合せ先】

多可町中区岸上281-51(アスパル内)

多可町 生涯学習課

TEL.0795-32-5122 Fax.0795-32-1937