

# ウォーキング記録表の使い方

## コース

ウォーキングのコースについて、記録を残しましょう

## 時間、歩数、距離

「何分歩いた」「何歩だった」など、わかる範囲で。

## メモ

天候、その日の体調、発見したこと、一週間で歩いた距離の合計など自由に。

## 歩数計がなくても大丈夫！

**10分間=約1,000歩が目安**

## 自分の歩幅を知っていますか？

**距離 ( ) m ÷ 歩数 ( ) 歩 × 100 = 歩幅 ( ) cm**

**方法1** 距離の決まったコースなどを歩いてみて、歩数を数える。

例 1周170mのコースの場合、仮に230歩で歩いたとすると、  
 $170 \div 230 \times 100 = 73.91 \div 74 \text{cm/歩}$

**方法2** 公園や部屋などせまい場所で測る場合

歩き初め(つま先)に印をつける。リラックスして10歩歩き、  
歩き終わったところ(つま先)に印をつける。印の距離を測り、  
距離を計算する。

例 7m40cmを10歩で歩いた。 $7.4 \div 10 \times 100 = 74 \text{cm/歩}$

## 何キロ歩いたんだろう？

**歩幅 ( ) cm ÷ 歩数 ( ) 歩 ÷ 100,000 = 距離 ( ) km**

例 歩幅が70cmの人が5,000歩ウォーキングしたら…

$70 \text{cm} \times 5,000 \div 100,000 = 3.5 \text{km}$