【自分でこつこつＫＫＣ】歩数記録表

記入例

	４月歩数	５月歩数	６月歩数	７月歩数	８月歩数	９月歩数
1	10125					
2	9004					
3	12024					
4	8788					
5	5423					
6	15061					
7	9722					
8	8952					
9	14444					
10	6970					
11	6537					
12	4999					
13	10970					
14	13100					
15	9755					
16	8640					
17	2540					
18	10005					
19	7690					
20	7560					
21	9455					
22	13001					
23	12000					
24	9712					
25	8650					
26	6660					
27	7980					
28	10118					
29	11024					
30	5470					
31						
合計	286134	歩	歩			歩
距離	160km	153km	km			km
合計	160km	313km	km			km

① 1日の歩数を記入

②1カ月の合計歩数を計算する

③《距離の出し方》を参考に歩数を距離に換算する
※小数点四捨五入

④距離合計を計算する

⑤距離合計をウオーキングマップに記録

《距離の出し方》
①歩幅 [身長156cm]ー100＝[56 cm(a)]
②距離 [歩幅(a)56cm]×[1か月合計歩数 286134歩]＝[16023504cm(b)]
③単位の換算 [距離(b)16023504cm]÷100,000＝[1か月の距離160.23504km(c)]

【自分でこつこつＫＫＣ】歩数記録表

	月歩数	月歩数	月歩数	月歩数	月歩数	月歩数
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						
合計	歩	歩	歩	歩	歩	歩
距離	km	km	km	km	km	km
合計	km	km	km	km	km	km

《距離の出し方》

①歩幅 ［身長　　cm］―100＝［　　cm(a)］

②距離［歩幅（a）　　cm］×［1か月合計歩数　　歩］＝［　　cm（b）］

③単位の換算 ［距離（b）　　cm］÷100,000＝［1か月の距離　　km（c）］※小数点四捨五入