運動日誌

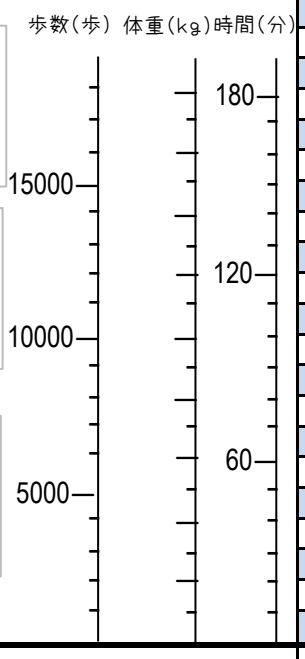
月

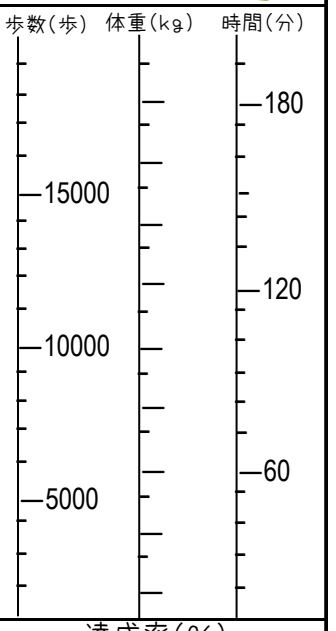
	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	達成率(%)
歩数(歩)								
体重(kg)								
運動時間(分)								
【なりたい自分】								

歩数:●
1目盛り
↓
１０００
歩

体重:○
1目盛り
↓
０．５k

運動
時間:◎
1目盛り
↓
１０分





運動日誌

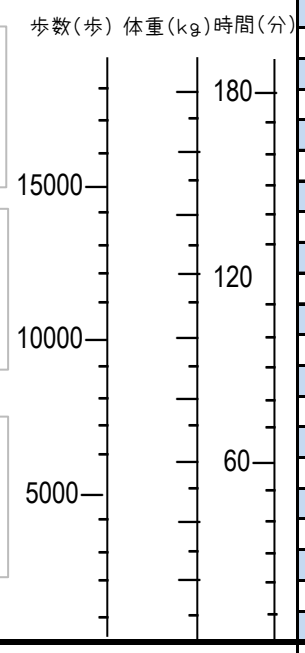
月

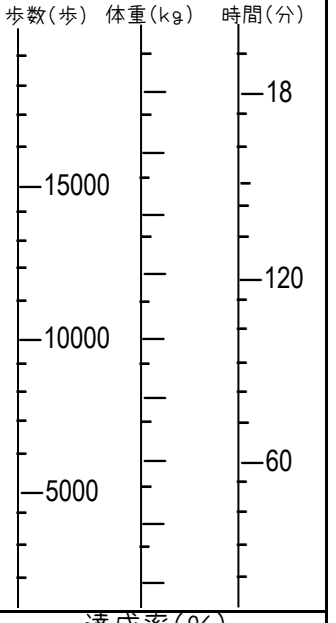
	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	達成率(%)
歩数(歩)								
体重(kg)								
運動時間(分)								
【なりたい自分】								

歩数:●
1目盛り
↓
１０００
歩

体重:○
1目盛り
↓
０．５kg

運動
時間:◎
1目盛り
↓
１０分





運動日誌

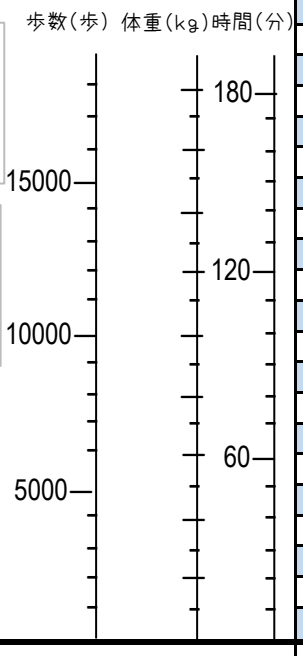
月

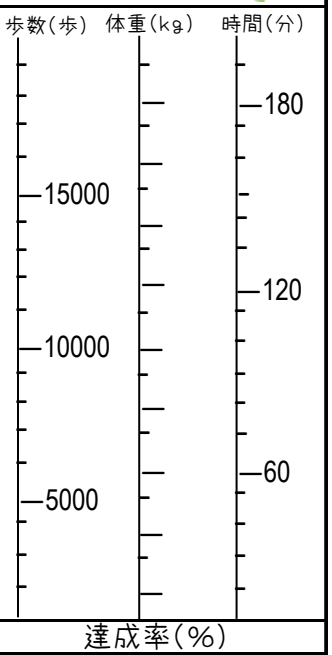
	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	達成率(%)
歩数(歩)								
体重(kg)								
運動時間(分)								
【目標】								

歩数:●
1目盛り
↓
１０００
歩

体重:○
1目盛り
↓
０．５k

運動
時間:◎
1目盛り
↓
１０分





運動日誌

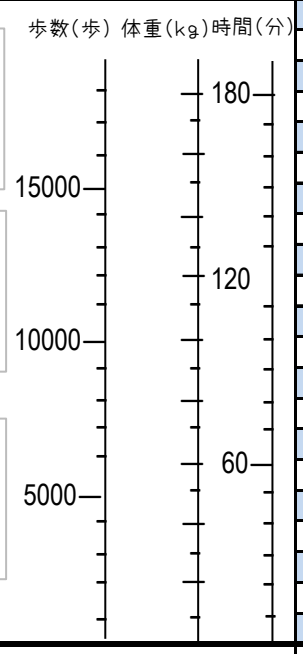
月

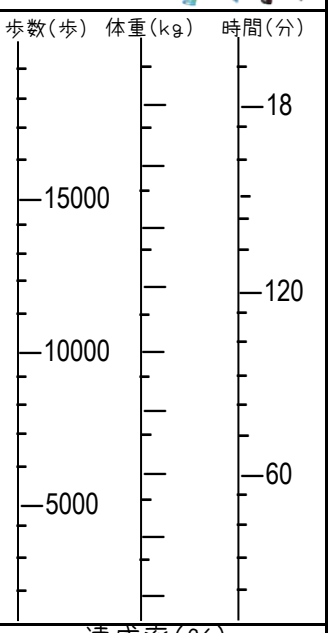
	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	日(　)	達成率(%)
歩数(歩)								
体重(kg)								
運動時間(分)								
【目標】								

歩数:●
1目盛り
↓
１０００
歩

体重:○
1目盛り
↓
０．５kg

運動
時間:◎
1目盛り
↓
１０分





【運動日誌の記入方法について】

①1週間の行動目標を決めて、目標ができた日は〇、できなかった日は×を記入します。毎日記録をつけましょう。目標設定のポイントは　７～８割達成できるものを設定しましょう！

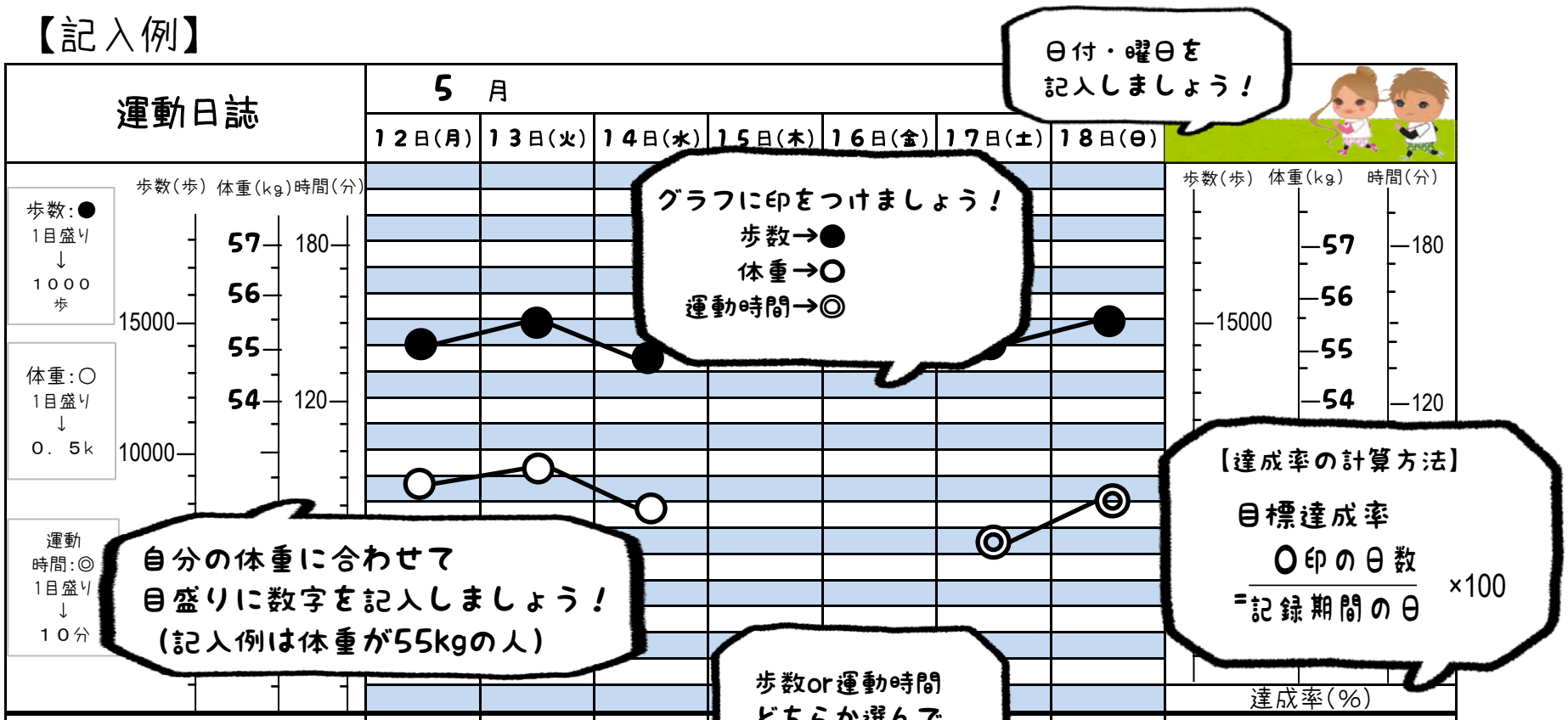
②目標は〇か×で評価できるものにしましょう。
（良い例：１日１万歩歩く）（悪い例：できる限り歩く）

③目標を1週間ごとに振り返って、達成率を計算してみましょう。

④達成率が低い場合は目標設定が高いことが考えられます。目標を見直してみましょう。

⑤運動日誌を目に付くところに貼っておくと、記録を忘れにくくなります。（例えば、冷蔵庫の扉やトイレ・お風呂場など）

【記入例】



運動日誌	5月 12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	
歩数(歩)	8821	9120	7563					
体重(kg)	55.0	55.3	54.8			55.0	55.5	
運動時間(分)						65	80	
【なりたい自分】 **8月までに3kg痩せたい！** **そのために毎日1万歩歩く。**	〇	〇	×	〇	〇	〇	〇	85%

目標を
設定しましょう！

目標達成できたら〇、
達成できなかったら
×をつけましょう！