ウォーキングの実践

	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩数グラフ													
10000													
9000													
8000													
7000													
6000													
5000													
4000													
3000													
2000													
1000													
歩数													
時間													
距離													
体重													
累計歩数													

※気づいたこと

累計	歩数	万歩	距離	km	日数	日

※距離=歩幅×歩数(例えば、歩幅50cmで1,000歩歩くと0.5kmの距離になります)