ウォーキングの実践

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ													
10000	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,									,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
9000		<	×1111111111111111111111111111111111111	<			×1111111111111111111111111111111111111		(IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	····	× 111111111111111111111111111111111111	
8000										,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
7000	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	311111111111111111111111111111111111111			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				311111111111111111111111111111111111111	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
6000		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			×1111111111111111111111111111111111111		·····	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		***************************************	
5000	·····	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	»1111111111111111111111111111111111111	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			×1111111111111111111111111111111111111	·	·	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	» 111111111111111111111111111111111111	
4000										,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
3000									311111111111111111111111111111111111111	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
2000		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		«			«		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
1000		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		<			«		«	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	····		
 歩数													
 時間													
 距離													
 体重													
累計歩数													
(気づいたこ	بر												<u> </u>
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	_												

距離

日数

km

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)

万歩

歩数

累計