

3033運動（1週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（2週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（3週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

運動をはじめて3週間・・・あなたのからだがヨミガエル！



3033運動（4週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（5週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（6週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動の折り返し地点到達・・・あなたのからだガミチガエル！



3033運動（7週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（8週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（9週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

運動習慣も定着し始めました・・・あなたのからだがワカガエル！



3033運動（10週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（11週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

3033運動（12週目）（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	天候	体重	体調	運動の種類と実施時間				歩数計のある方		生活メモ
						持久力	柔軟性	筋力	その他	歩数	総運動量	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	
				kg		分	分	分	分	歩	kcal	

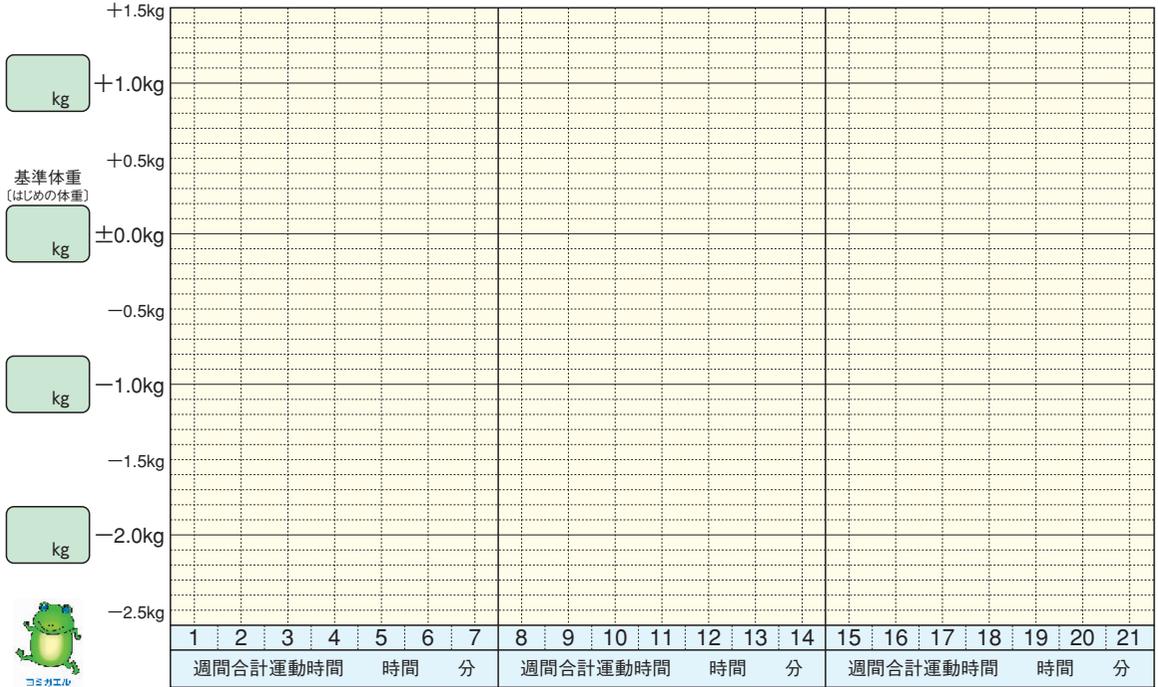
3033運動ゴールおめでとう・・・がんばったあなたに金メダル！
これからも暮らしにスポーツ！ 続けてくださいね



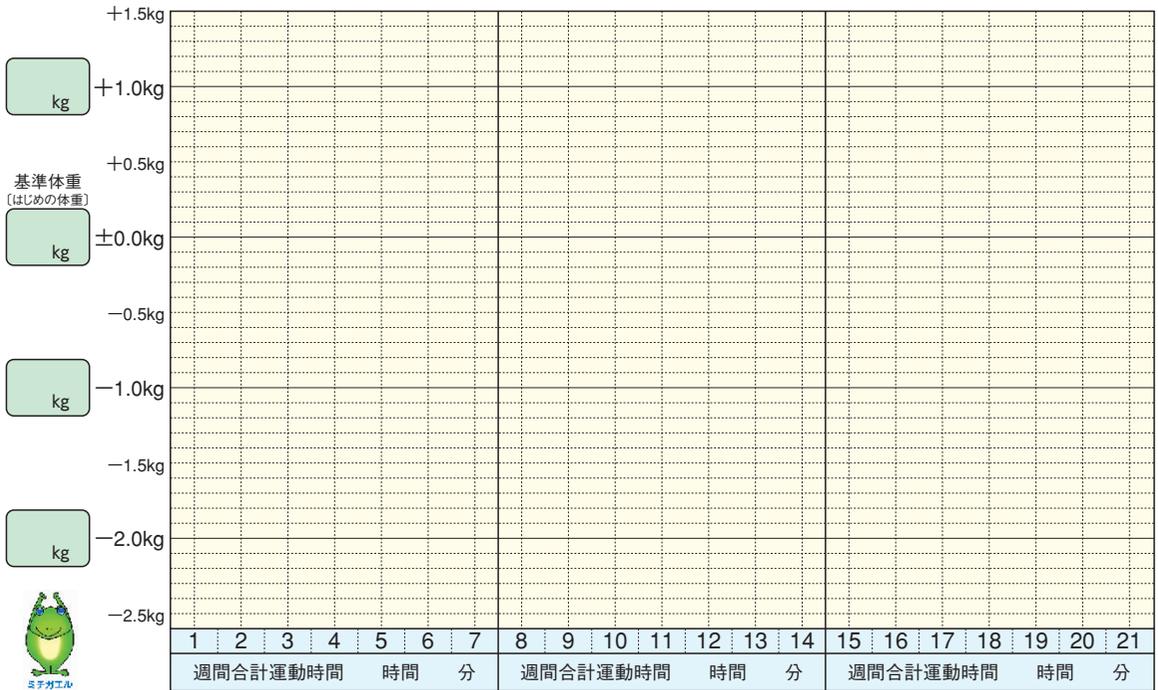
●体重の変化はどうか？

このグラフは、運動の効果を体重の変化で確認するために用意しました。
 急激な減量はかえって体調をくずす原因にもなります。無理せず楽しく運動を続けましょう。

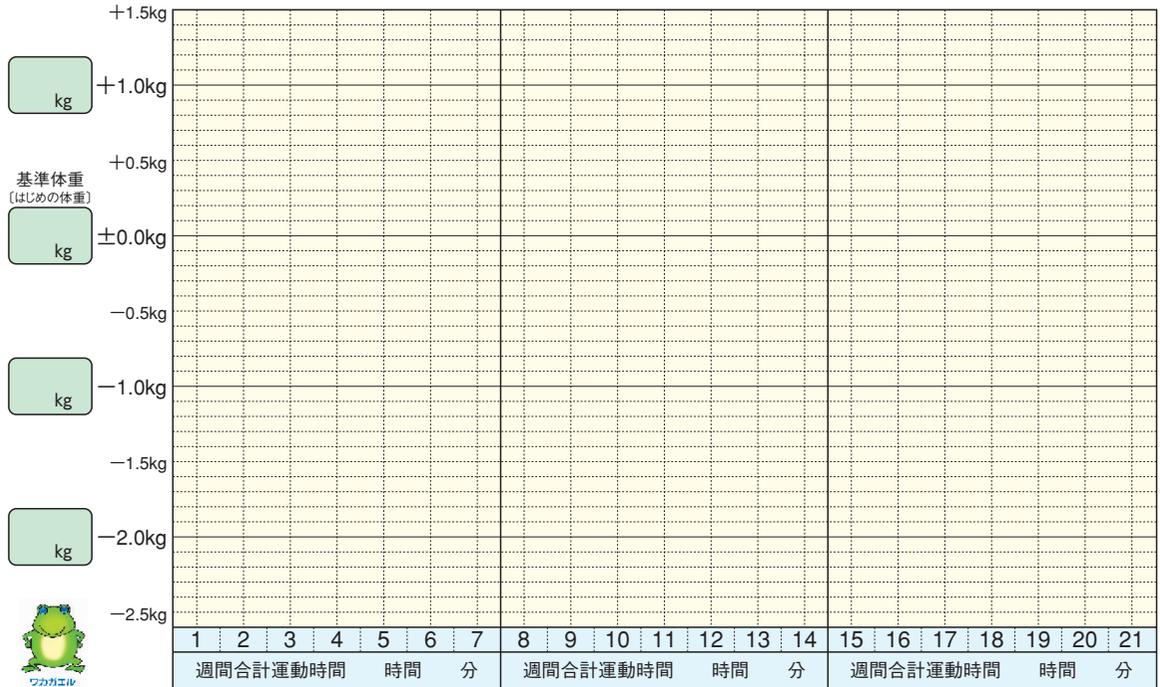
【1～3週目】 月 日 () ~ 月 日 ()



【4～6週目】 月 日 () ~ 月 日 ()



【7～9週目】 月 日 () ~ 月 日 ()



【10～12週目】 月 日 () ~ 月 日 ()

