

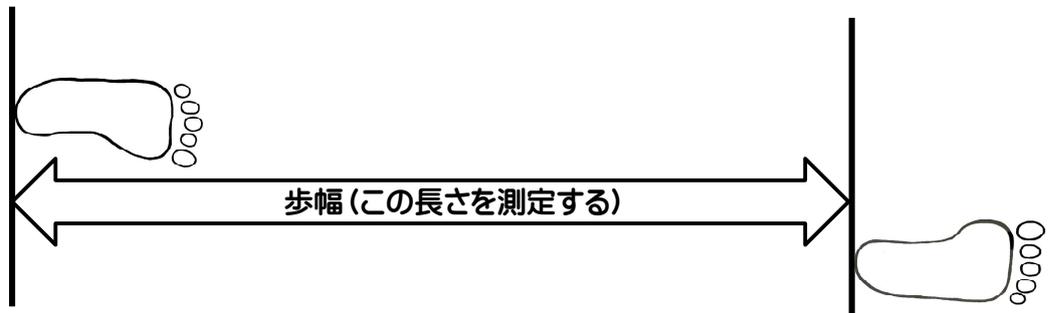
記録表の書き方

- ・ 歩いた「月日」と「歩数」と「距離」を記録します。
- ・ 距離を足して「累計」を出し、254.0kmに達したらゴールです。
- ・ 定期的に体重測定して記録すると健康管理に役立ちます。

1 歩幅の出し方

(1)自分で1歩の歩幅を測る方法

1歩の後ろの足のかかとから、前の足のかかとまでが歩幅です。



(2)平均の歩幅を使って計算する方法

歩幅は大きい方で70cm前後、小さい方で60cm前後です。

2 距離の出し方 (歩数計に歩行距離が表示される場合は、その値でも可)



$$\text{距離(km)} = \text{あなたの歩幅(m)} \times \text{1日の歩数} \div 1000$$

〈例:歩幅60cm、1日4532歩の場合〉

$$0.6\text{m} \times 4532\text{歩} \div 1000 = 2.7192\text{km}$$

$$\div 2.7\text{km} (\text{小数点第2位を四捨五入})$$