

# 記録シート

月 日 天気

## 【1. どれくらい歩けたかな?】

\_\_\_\_\_ km



## 【2. 顔文字に色を塗ろう!】

ワクワク度  
楽しめたかな?

ニコニコ度  
いっしょ  
一緒に歩く人を  
元気づけられた?

達成度  
やりきった!と感じるかな?

期待度  
きたい  
期待度  
がんば  
次回も頑張ろう  
と思えるかな?

発見度  
新しい発見はあったかな?

### 【3. チェックリスト】

目標を意識して歩行できたかな?  ○  △

安全に歩行できたかな?  ○  △

きちんと休憩を取れたかな?  ○  △

自分の体調に気を配れたかな?  ○  △

### 【4. 今日はどんな一日だったかな?】

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 【5. 次の目標!】

\_\_\_\_\_

### 【6. おうちの人から一言もらおう!】

\_\_\_\_\_