

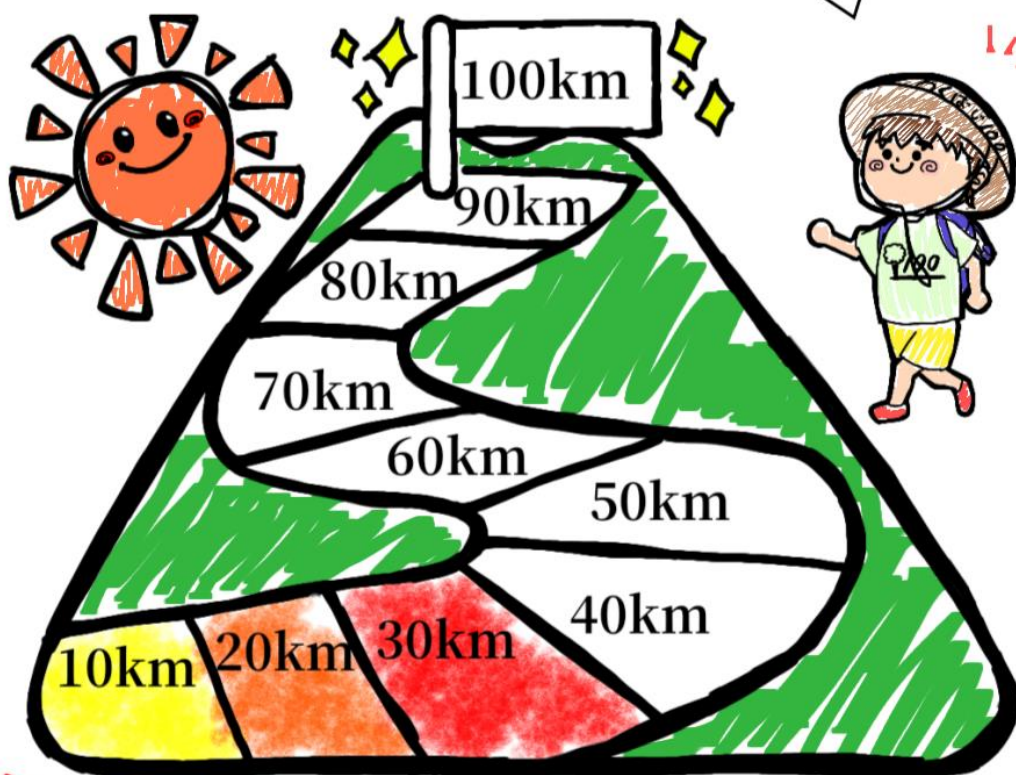
色をぬって自分だけの  
記録シートの表紙を作っちゃおう ✨

## つくば路100km徒歩の旅2020

名前(あだ名) : \_\_\_\_\_

日本一宣言！  
\_\_\_\_\_

10km達成ごとに  
色を塗ろう！



10km歩くごとに  
色をぬろう！

## -目標シート-

- ①いつ何km歩くかおうちの人と相談して計画を記入しよう!
- ②実際に歩く日に、体温を測って書き込もう!

目標 100km歩き切る全体の目標を書こう!

9		日	月	火	水	木	金	土
目標歩行距離 (km)				136.1℃ 10km	2			
	6	7	8	9	達成出来た日は ○を書こう!			
	13	少し足りなかった日は △を書こう!					18	1936.7℃ 15km
	20	21	22	2	24	25	26	
	2738.1℃ 15km	28	29	熱がある時は 歩かず休もう!				
10		日	月	火	水	木	金	土
目標歩行距離 (km)						1	2	3
	4	5	歩けなかった日は 理由を書こう!				9	10 台風 10km
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	100km完歩まで 頑張ろう💪🌟					
	25	26						

\*11月1日ゴール企画

歩行計画を書き込み、歩いたら○で囲もう!

# 記録シート

月 日 天気

自分だけの  
記録シートを  
作ってみよう！

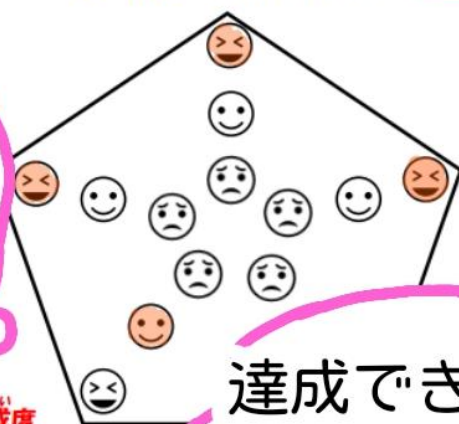
【1. どれくらい歩けたかな？】

\_\_\_\_\_ km

【2. 顔文字に色を塗ろう！】

ワクワク度 楽しめたかな？

自分の気持ちに  
一番近い表情に  
色をぬろう！



期待度

次回も頑張ろう  
と思えるかな？

達成度

やりきった！と感じるかな？

達成できたら○

あともう少しなら△

を丸印で囲ってね！

## 【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？ (○・△)

かな？

## 【5. 次の目標！】

記録シートをもとに次の目標を書いてみよう！

## 【6. おうちの人から一言もらおう！】