

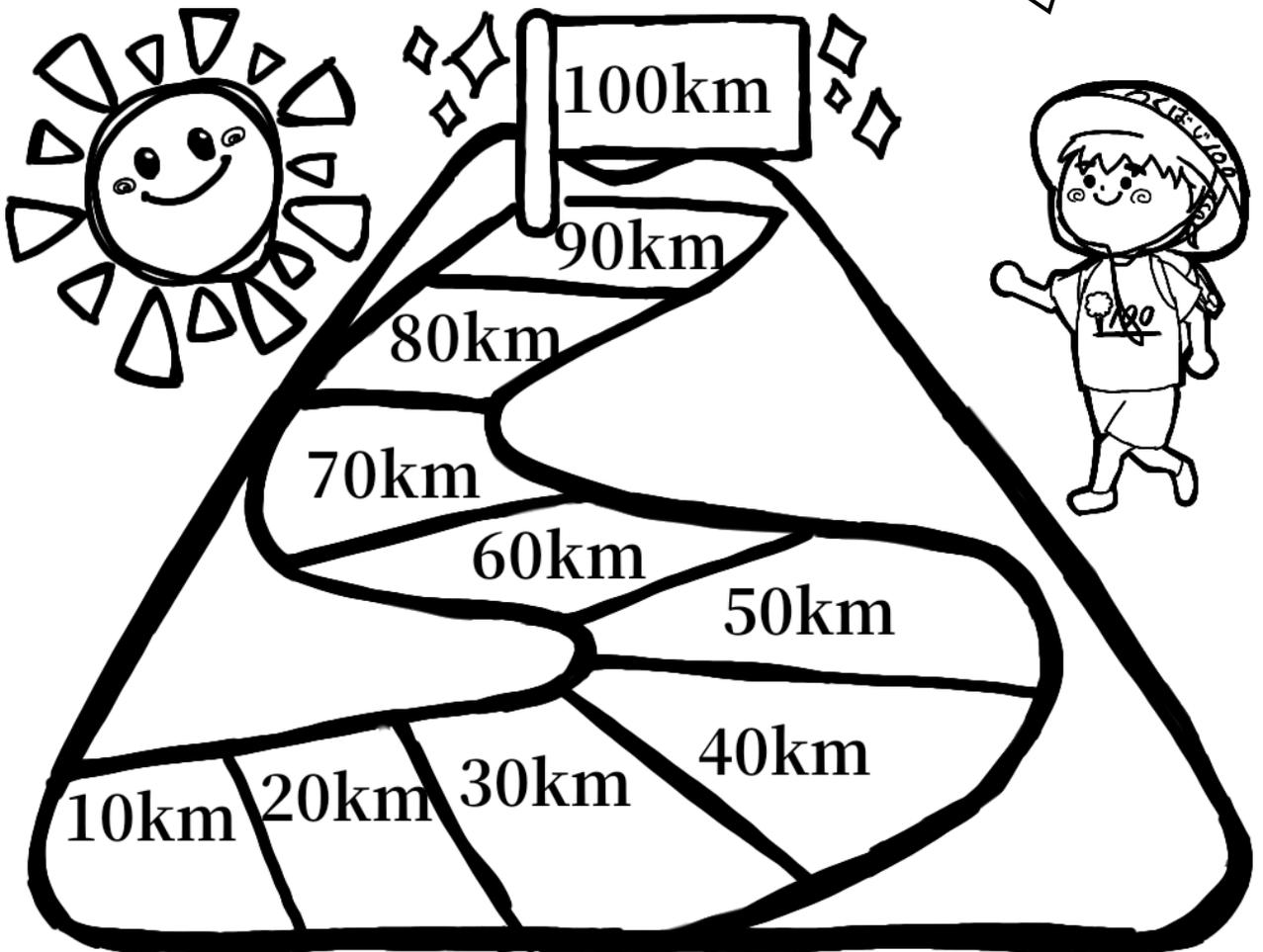
# つくば路100km徒歩の旅2020

名前(あだ名) : \_\_\_\_\_

日本一宣言！

\_\_\_\_\_

10km達成ごとに  
色を塗ろう！



## -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

<div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">9</div> 目標歩行距離 (km)	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	2	24	25	26
	27	28	29	30			
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">10</div> 目標歩行距離 (km)	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31 (最終日)

**\*11月1日ゴール企画**

**歩行計画を書き込み、歩けたら○で囲もう!**