

# 歩数・運動チェックシート

【このシートの使い方】

- ①まずは歩数を記録してみましょう。(4週間の状況が記録できます)
- ②ストレッチや筋トレなど、運動もできた時は下の欄に ✓ を入れてみましょう。

	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	day8	day9	day10	day11	day12	day13	day14
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	Day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	day22	day23	day24	day25	day26	day27	day28
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							

まずは日常の中で♪身体を動かしてみましょう



まずは歩くことから♪

駐車場で車を遠くに停めてみる、階段を使う、犬の散歩をする、遠くのトイレを使うなど、“歩く”ことを意識してみましょう！



ストレッチも十分運動！

普段あまり体を動かさない方は、ストレッチなど簡単なものから始めることも◎



日常生活や運動で消費できるエネルギーは？

◎日常の生活活動を15分行ったときに消費できるエネルギー(単位:kcal)

内容 体重	洗車	普通歩行	掃除機がけ	草むしり	速歩
60kgの場合	12	30	35	40	50
80kgの場合	16	40	45	50	65

◎運動を15分行ったときに消費できるエネルギー(単位:kcal)

内容 体重	ストレッチ	軽い筋トレ	ラジオ体操	軽いジョギング
60kgの場合	20	40	45	75
80kgの場合	26	50	60	100

日常のちょっとした動きでもエネルギー消費が可能◎  
運動するとさらに消費量アップ！



◎オガトレさんとのタイアップ動画  
気仙沼在住の人気YouTuber  
オガトレさんによるエクササイズ動画  
も好評配信中！

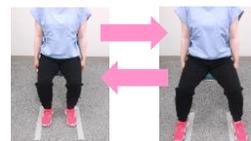


みやぎ3.15.0(サイコー)宣言公式サイトからチェック！



手軽な方法で！身体機能をチェック

◎座位ステップングテスト



下肢の敏捷性  
(どのくらい素早く  
足を動かせるか)  
をチェック

- ①イスを準備し、足元に30cm幅のラインを引く。
- ②イスに浅く座り、両手で座面を握って身体を安定させ、両足をラインの内側に置く。
- ③「始め」の合図で、つま先をラインの外側・内側と交互に動かす。
- ④20秒間で何回両足のつま先がライン内側をついたかを数える。

1	2	3	4	5
~24回	25~28回	29~43回	44~47回	~48回

◎閉眼片足立ち



バランス能力  
をチェック

- ①くつを脱ぎ、片足を上げる。(両手は腰に当てても広げてもOK！)
- ②両目を閉じてスタート。
- ③そのままの姿勢の保持時間を測定する。
- ④目を開く・上げている足が床または支持足につく・支持足が移動する等になったら終了。

1	2	3	4	5
~7秒以下	7.1~17秒	17.1~55秒	55.1~90秒	90.1秒~