

# 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      | 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      | 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！

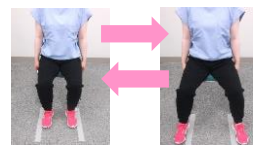


みやぎ3.15.0(サイコー)宣言公式サイトからチェック！



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

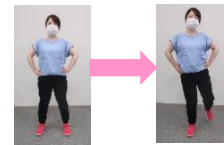


下肢の敏捷性  
(どのくらい素早く  
足を動かせるか)  
をチェック

- 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~ |