

「ウォーキング記録表」 めざせ！道内温泉地！

番号		氏名	
----	--	----	--

回数	日付	血圧	開始時刻	終了時刻	周数	走行距離	累計距離
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							

周数	距離
1	150m
2	300m
3	450m
4	600m
5	750m
6	900m
7	1.05km
8	1.2km
9	1.35km
10	1.5km
11	1.65km
12	1.8km
13	1.95km
14	2.1km
15	2.25km
16	2.4km
17	2.55km
18	2.7km
19	2.85km
20	3.0km

ランニングコースは
1周150mです。

- ランニングコースを利用して歩くこと、走ることは、健康・体力の維持・増進に大きな効果が期待できます。
- 「継続は力なり」です。できるだけ、走る目標を立てて計画的に取り組んでいきましょう。
- 無理は禁物です。その日の体調を考えながら続けていきましょう。
- 総合体育館のランニングコースは1周＝150mです。アップ・ダウン、カーブもあるのでご注意ください。
- 走り終わったら、記録表に必要事項を書き込み、裏面の「チェックポイント」を見て、到達した地名を塗りつぶしていきましょう。道内の有名温泉地を巡る旅です。まずは、「定山溪温泉」を目指して歩きましょう。