

2022(令4)年 ウオーキング(歩数)記録表

| | | | | | | |
|----------|----|--------------------|----|--------------------|----|--------------------|
| 歩数集計 | 前期 | 2,333,318 歩 | 後期 | 2,358,638 歩 | 年間 | 4,691,957 歩 |
| 歩当り 80cm | 前期 | 1,866.65 km | 後期 | 1,886.91 km | 年間 | 3,753.57 km |

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1(土) 7,664 | 1(火) 14,630 | 1(火) 14,843 | 1(金) 10,502 | 1(日) 3,768 | 1(水) 17,161 | 1(金) 9,620 | 1(月) 15,812 | 1(木) 11,262 | 1(土) 14,460 | 1(火) 17,346 | 1(木) 13,799 |
| 2(日) 8,595 | 2(水) 12,582 | 2(水) 11,062 | 2(土) 13,833 | 2(月) 11,198 | 2(木) 8,250 | 2(土) 11,831 | 2(火) 15,601 | 2(金) 9,351 | 2(日) 13,728 | 2(水) 17,515 | 2(金) 10,598 |
| 3(月) 11,111 | 3(木) 12,035 | 3(木) 18,571 | 3(日) 13,689 | 3(火) 14,905 | 3(金) 13,655 | 3(日) 9,086 | 3(水) 7,587 | 3(土) 11,154 | 3(月) 12,663 | 3(木) 15,079 | 3(土) 13,835 |
| 4(火) 12,035 | 4(金) 16,035 | 4(金) 16,382 | 4(月) 13,333 | 4(水) 11,208 | 4(土) 11,275 | 4(月) 10,336 | 4(木) 14,507 | 4(日) 12,635 | 4(火) 6,648 | 4(金) 7,614 | 4(日) 14,456 |
| 5(水) 11,067 | 5(土) 16,443 | 5(土) 15,376 | 5(火) 7,599 | 5(木) 16,450 | 5(日) 13,145 | 5(火) 12,925 | 5(金) 13,288 | 5(月) 12,065 | 5(水) 15,319 | 5(土) 15,353 | 5(月) 14,470 |
| 6(木) 16,623 | 6(日) 15,847 | 6(日) 18,039 | 6(水) 7,593 | 6(金) 20,188 | 6(月) 18,331 | 6(水) 10,373 | 6(土) 14,848 | 6(火) 13,142 | 6(木) 10,704 | 6(日) 16,824 | 6(火) 13,856 |
| 7(金) 19,780 | 7(月) 12,794 | 7(月) 10,961 | 7(木) 18,063 | 7(土) 10,331 | 7(火) 15,916 | 7(木) 9,801 | 7(日) 15,561 | 7(水) 13,158 | 7(金) 14,461 | 7(月) 13,995 | 7(水) 7,862 |
| 8(土) 14,657 | 8(火) 18,241 | 8(火) 17,980 | 8(金) 8,201 | 8(日) 14,177 | 8(水) 17,364 | 8(金) 6,695 | 8(月) 14,658 | 8(木) 12,149 | 8(土) 12,017 | 8(火) 10,836 | 8(木) 16,870 |
| 9(日) 12,327 | 9(水) 12,474 | 9(水) 11,990 | 9(土) 12,819 | 9(月) 11,814 | 9(木) 10,079 | 9(土) 11,660 | 9(火) 12,381 | 9(金) 11,446 | 9(日) 14,707 | 9(水) 12,609 | 9(金) 14,79 |
| 10(月) 13,325 | 10(木) 15,700 | 10(木) 16,553 | 10(日) 11,975 | 10(火) 9,851 | 10(金) 15,687 | 10(日) 14,510 | 10(水) 12,786 | 10(土) 14,940 | 10(月) 13,624 | 10(木) 12,073 | 10(土) 11,715 |
| 11(火) 9,755 | 11(金) 16,770 | 11(金) 11,269 | 11(月) 8,029 | 11(水) 10,455 | 11(土) 14,127 | 11(月) 13,591 | 11(木) 9,902 | 11(日) 13,966 | 11(火) 12,995 | 11(金) 11,256 | 11(日) 13,236 |
| 12(水) 9,788 | 12(土) 18,089 | 12(土) 17,406 | 12(火) 14,126 | 12(木) 13,365 | 12(日) 8,140 | 12(火) 11,238 | 12(金) 6,895 | 12(月) 10,657 | 12(水) 12,884 | 12(土) 11,704 | 12(月) 14,775 |
| 13(木) 10,012 | 13(日) 17,711 | 13(日) 16,229 | 13(水) 17,705 | 13(金) 11,069 | 13(月) 8,420 | 13(水) 11,790 | 13(土) 11,218 | 13(火) 15,379 | 13(木) 15,578 | 13(日) 12,839 | 13(火) 15,601 |
| 14(金) 11,611 | 14(月) 14,939 | 14(月) 11,591 | 14(木) 5,245 | 14(土) 14,489 | 14(火) 10,793 | 14(木) 11,555 | 14(日) 14,093 | 14(水) 2,017 | 14(金) 7,428 | 14(月) 12,967 | 14(水) 15,066 |
| 15(土) 15,761 | 15(火) 15,134 | 15(火) 11,740 | 15(金) 10,888 | 15(日) 15,512 | 15(水) 13,679 | 15(金) 12,426 | 15(月) 14,530 | 15(木) 9,950 | 15(土) 11,084 | 15(火) 15,996 | 15(木) 15,584 |
| 16(日) 14,718 | 16(水) 17,116 | 16(水) 14,749 | 16(土) 13,056 | 16(月) 17,789 | 16(木) 3,566 | 16(土) 12,365 | 16(火) 12,712 | 16(金) 5,945 | 16(日) 11,219 | 16(水) 11,918 | 16(金) 16,565 |
| 17(月) 16,274 | 17(木) 18,038 | 17(木) 12,815 | 17(日) 13,535 | 17(火) 14,548 | 17(金) 10,437 | 17(日) 13,585 | 17(水) 16,390 | 17(土) 7,080 | 17(月) 10,177 | 17(木) 12,869 | 17(土) 11,178 |
| 18(火) 19,455 | 18(金) 12,409 | 18(金) 13,543 | 18(月) 10,047 | 18(水) 12,042 | 18(土) 10,863 | 18(月) 14,042 | 18(木) 12,857 | 18(日) 15,687 | 18(火) 14,079 | 18(金) 14,551 | 18(日) 12,246 |
| 19(水) 16,864 | 19(土) 17,667 | 19(土) 15,299 | 19(火) 14,983 | 19(木) 18,223 | 19(日) 10,389 | 19(火) 11,872 | 19(金) 13,887 | 19(月) 15,038 | 19(水) 13,705 | 19(土) 12,185 | 19(月) 9,164 |
| 20(木) 19,125 | 20(日) 18,221 | 20(日) 13,611 | 20(水) 8,278 | 20(金) 14,322 | 20(月) 10,933 | 20(水) 10,009 | 20(土) 14,081 | 20(火) 13,476 | 20(木) 14,144 | 20(日) 15,083 | 20(火) 15,769 |
| 21(金) 18,867 | 21(月) 17,789 | 21(月) 15,564 | 21(木) 17,507 | 21(土) 3,233 | 21(火) 11,501 | 21(木) 10,524 | 21(日) 15,508 | 21(水) 17,454 | 21(金) 7,981 | 21(月) 13,584 | 21(水) 14,183 |
| 22(土) 15,224 | 22(火) 17,520 | 22(火) 13,512 | 22(金) 14,943 | 22(日) 5,323 | 22(水) 12,221 | 22(金) 11,447 | 22(月) 13,321 | 22(木) 11,512 | 22(土) 10,270 | 22(火) 13,916 | 22(木) 14,864 |
| 23(日) 15,646 | 23(水) 12,009 | 23(水) 11,077 | 23(土) 9,145 | 23(月) 15,469 | 23(木) 9,729 | 23(土) 10,025 | 23(火) 14,543 | 23(金) 12,676 | 23(日) 13,540 | 23(水) 15,675 | 23(金) 16,035 |
| 24(月) 12,613 | 24(木) 15,825 | 24(木) 9,720 | 24(日) 14,906 | 24(火) 11,525 | 24(金) 14,768 | 24(日) 10,493 | 24(水) 14,720 | 24(土) 15,652 | 24(月) 9,026 | 24(木) 15,583 | 24(土) 15,284 |
| 25(火) 14,265 | 25(金) 14,578 | 25(金) 13,909 | 25(月) 13,025 | 25(水) 8,455 | 25(土) 11,167 | 25(月) 14,893 | 25(木) 14,010 | 25(日) 12,983 | 25(火) 17,508 | 25(金) 15,828 | 25(日) 16,642 |
| 26(水) 7,156 | 26(土) ワクチン | 26(土) 10,010 | 26(火) 8,686 | 26(木) 11,047 | 26(日) 13,630 | 26(火) 7,498 | 26(金) 10,408 | 26(月) 12,038 | 26(水) 15,215 | 26(土) 12,687 | 26(月) 15,434 |
| 27(木) 10,342 | 27(日) 7,745 | 27(日) 15,465 | 27(水) 10,924 | 27(金) 16,897 | 27(月) 10,214 | 27(水) 12,396 | 27(土) 15,835 | 27(火) 14,278 | 27(木) 12,919 | 27(日) 14,330 | 27(火) 14,741 |
| 28(金) 13,958 | 28(月) 16,961 | 28(月) 3,748 | 28(木) 10,921 | 28(土) 11,105 | 28(火) 9,775 | 28(木) 13,238 | 28(日) 15,962 | 28(水) 11,429 | 28(金) 13,319 | 28(月) 14,320 | 28(水) 17,066 |
| 29(土) 16,986 | | 29(火) 11,833 | 29(金) 11,527 | 29(日) 12,420 | 29(水) 11,715 | 29(金) 14,303 | 29(月) 14,778 | 29(木) 13,461 | 29(土) 16,848 | 29(火) 14,443 | 29(木) 15,940 |
| 30(日) 15,760 | | 30(水) 15,840 | 30(土) 3,562 | 30(月) 11,107 | 30(木) 15,616 | 30(土) 14,264 | 30(火) 17,654 | 30(金) 13,854 | 30(日) 17,382 | 30(水) 6,697 | 30(金) 16,283 |
| 31(月) 17,420 | | 31(木) 7,036 | | 31(火) 10,471 | | 31(日) 15,112 | 31(水) 16,459 | | 31(月) 13,314 | | 31(土) |
| 歩数計 ##### | 415,302 | 417,723 | 337,130 | 382,756 | 351,624 | 363,503 | 426,792 | 365,834 | 392,305 | 407,675 | 402,530 |
| キロ数 343.03 | 332.24 | 334.18 | 269.70 | 306.20 | 281.30 | 290.80 | 341.43 | 292.67 | 313.84 | 326.14 | 322.02 |

◆歩くことの重要性 : 健康寿命を1日でも伸ばすことが出来ればとの思いで歩いています。 洋友会 九州地区推奨の「記録表」を下に日々励んでいます。
 2022(R4)年度、年間の目標を達成できました。
 ★歩行場所は、近場の「ウォーキングコース」を主としていますが、時には写真にあるような多目的施設「SAGAサンライズパーク」のような公の施設で行うことも楽しいものです。
 ★北海道稚内から鹿児島指宿迄約3,000kmの目標を達成。 ※「継続は力なり」 ★年間歩数 4,691,957歩 ★歩行距離 3,753km ★(一日平均 12,857歩 歩行距離10,km)
 ※ 尚赤字は原則「休肝日」にしています。