

日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
8月17日	15658	1(5)	11.41(7.50)	2099.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
8月18日	14605	0(5)	10.64(7.00)	2007.6	ウォーキング	筋肉痛と靴擦れのため中強度歩行中止
8月19日	12041	3(5)	8.78(5.77)	1894.4	ウォーキング	筋肉痛と靴擦れのため中強度歩行中止
8月20日	13751	5(5)	10.03(6.59)	1973.2	ウォーキング	筋肉痛と靴擦れのため中強度歩行中断
8月21日	12353	7(5)	9.01(5.92)	1905.5	ウォーキング	筋肉痛と靴擦れのため中強度歩行中断
8月22日	16667	9(5)	12.17(10.36)	2188.8	ウォーキング	筋肉痛と靴擦れのため中強度歩行中断
8月23日	14305	14(5)	10.47(6.85)	2027.3	ウォーキング	筋肉痛と靴擦れのため中強度歩行中断
1週間の平均	14197	6(5)	10.36(7.14)	2013.8		

日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
8月24日	13525	7(5)	9.87(6.48)	1980.0	ウォーキング	筋肉痛と靴擦れのため中強度歩行中断
8月25日	14136	21(5)	10.35(6.78)	2030.1	ウォーキング	
8月26日	13684	26(5)	10.04(6.56)	1980.5	ウォーキング	
8月27日	12453	21(5)	9.11(5.97)	1934.9	ウォーキング	
8月28日	11877	18(5)	8.69(5.69)	1898.9	ウォーキング	
8月29日	15028	8(5)	10.97(7.20)	2033.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
8月30日	9337	14(5)	6.83(4.48)	1817.9	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
1週間の平均	12862	16(5)	9.41(6.17)	1953.6		

日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
8月31日	11691	13(5)	8.57(5.60)	1925.5	ウォーキング	雷雨のため中強度歩行を中断
9月1日	10280	6(5)	7.50(4.93)	1873.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
9月2日	8216	1(5)	5.99(3.94)	1760.7	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
9月3日	4975	0(5)	3.62(2.38)	1656.2	ウォーキング	悪天候のため中強度歩行を中止
9月4日	6091	0(5)	4.44(2.92)	1681.0	ウォーキング	悪天候のため中強度歩行を中止
9月5日	13101	18(5)	9.58(6.28)	1949.8	ウォーキング	
9月6日	13534	29(5)	9.98(6.49)	1978.2	ウォーキング	
1週間の平均	9698	9(5)	7.10(4.65)	1832.1		

日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
9月7日	14293	15(5)	10.46(6.85)	1993.7	ウォーキング	
9月8日	11383	18(5)	8.33(5.46)	1875.0	ウォーキング	
9月9日	14357	17(5)	10.5(6.88)	2007.6	ウォーキング	
9月10日	9498	0(5)	6.92(4.55)	1835.3	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
9月11日	12421	0(5)	9.05(5.95)	1970.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
9月12日	10811	21(5)	7.93(5.80)	1876.2	ウォーキング	
9月13日	15433	26(5)	11.31(7.40)	2089.2	ウォーキング	
1週間の平均	12599	14(5)	9.21(6.13)	1949.6		

* 「中強度の歩行時間」の()内の数字は「中強度歩行レベル」の設定値です

* 「歩行距離」の()内の数値は「推定実践歩行距離」です

(器具が記録する歩行距離と実際の歩行距離とでは個人的な状況・制約によるラグがあります)