

#NAME?	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
10月12日	12168	6(5)	8.88(5.83)	1904.8	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月13日	14280	6(5)	10.42(6.84)	2005.9	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月14日	17901	0(5)	13.05(8.58)	2147.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月15日	16432	1(5)	11.98(7.88)	1949.3	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月16日	11697	0(5)	8.52(5.60)	1941.2	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月17日	13030	2(5)	9.50(6.24)	1946.8	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月18日	12478	10(5)	9.11(5.98)	1946.2	ウォーキング	
1週間の平均	13998	4(5)	10.21(6.71)	1977.4		
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
10月19日	10171	0(5)	7.41(4.88)	1880.8	ウォーキング	雨天のため中強度歩行を中止
10月20日	11979	0(5)	8.73(5.74)	1925.5	ウォーキング	雨天のため中強度歩行を中止
10月21日	12554	4(5)	9.16(6.02)	1951.8	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月22日	14283	2(5)	10.41(6.84)	2032.0	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月23日	13024	0(5)	9.49(6.24)	2025.7	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月24日	10722	1(5)	7.82(5.14)	1882.0	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月25日	10439	6(5)	7.62(5.00)	1946.3	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
1週間の平均	11881	2(5)	8.66(5.69)	1949.2		
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
10月26日	17273	3(5)	12.59(8.26)	2127.3	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月27日	13141	0(5)	9.57(6.30)	1959.7	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月28日	17690	0(5)	12.89(8.48)	2103.6	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月29日	15641	0(5)	11.40(7.49)	2035.0	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月30日	13638	0(5)	9.94(6.54)	1959.5	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月31日	12093	0(5)	8.81(5.80)	1918.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
11月1日	10826	0(5)	7.89(5.19)	1902.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
1週間の平均	14328	0(5)	10.44(6.87)	2000.8		
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
11月2日	9520	0(5)	6.94(4.56)	1857.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
11月3日	14279	32(4.5)	10.42(6.84)	2067.3	ウォーキング	12分はリュック無しの歩行
11月4日	7917	5(4.5)	5.77(3.80)	1771	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
11月5日	14293	23(4.5)	10.42(6.85)	2068.0	ウォーキング	
11月6日	8209	0(4.5)	5.98(3.93)	1826.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
11月7日	10308	23(4.5)	7.51(4.94)	1873.1	ウォーキング	
11月8日	12595	31(4.5)	9.18(6.04)	1988.6	ウォーキング	
1週間の平均	11017	16(4.5)	8.03(5.28)	1921.6		

* 「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)