

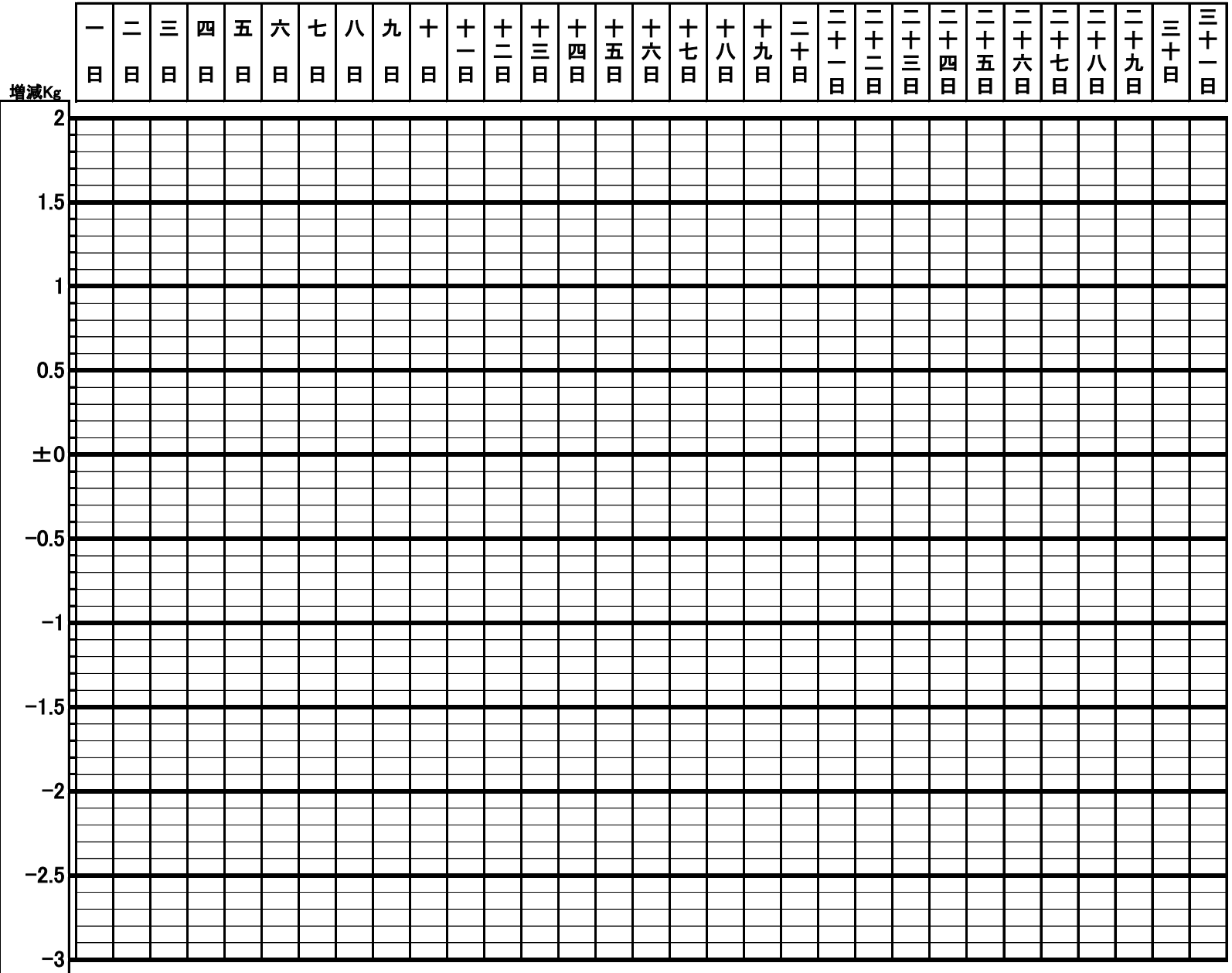
ダイエットマラソン表

1ヶ月1Kg減を目標

2010.1.1
安田清考案

20 年 月

	1	2	3	4	5	6
参加者						
色						
現体重	秘密	秘密	秘密	秘密	秘密	秘密
目標体重減						
前月平均						



皆で競争してダイエットをすれば、効果が上がります。
参加者は現体重をはかり、それを0とします。それを基準に増減を記入してゆきます。
ただし、過度な減少はさけ、毎月の平均が -1.0に近い人を優勝とします。
参加者は違う色や線で記入します。