



第10回 みんなで歩こうチャレンジコンテスト結果

実施期間：令和6年10月1日（火）～10月31日（木）

対象者：出雲市内に居住または勤務・通学している者

参加者数

部門		申し込み人数・チーム数	参加人数・チーム数
チャレンジ部門	個人	41人	38人
	チーム	92チーム (350人)	90チーム (338人)
プラスワン部門	個人	26人	25人
人数計		417人	401人 (96%)

総勢なんと**約400人**もの方に参加いただき、**過去最多**の参加でした！！
また、申込まれた方の**9割以上**が、最後まで取り組まれています！！



結果

【チャレンジ部門一チーム参加】 ※1日あたりの平均歩数を競う

順位	事業所名	チーム名	1日あたりの平均歩数
1	株式会社バイタルリード	バイタルリード 昼休みウォーキングチーム	24,106歩
2		バイタルリード 健康フィットネス部	16,290歩
3	株式会社島根情報処理センター	スマイリーウォーカーズ	13,824歩

【チャレンジ部門—個人参加】

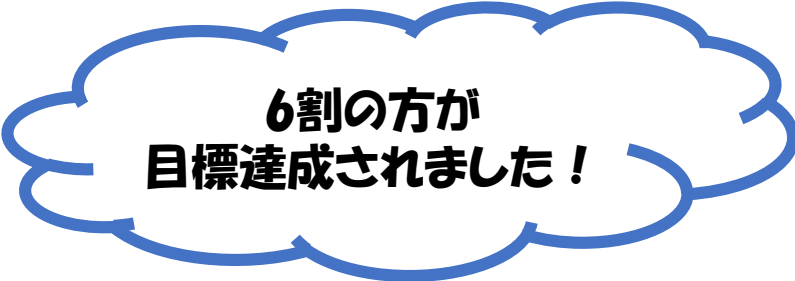
※1日あたりの平均歩数を競う

順位	氏名	1日あたりの平均歩数
1	山本 智子 様	13,446歩
2	加瀬部 洋子 様	12,204歩
3	原 郁子 様	11,595歩

【フラスワン部門】

※自分で目標を立てて取り組む

目標達成者数	15名
--------	-----



上位入賞チームの方からコメントをいただきました！！



1位バイタルリード 昼休みウォーキングチーム

今回の企画に参加して社内の皆さんと日々の歩数を共有しながら行うことで、「チームの皆さんがたくさん歩いているし自分も歩かない」という気持ちになって、仕事帰りに歩く道を少しだけ遠回りしてみたり普段よりも少しでも多く歩く事を意識していました。

一人だとなかなか続かない性格なので、一緒に同じことに取り組むチームの仲間がいたから頑張れたと感じています。

今回チームで入賞出来たこと嬉しく思います。素敵な企画をありがとうございました。



2位バイタルリード 健康フィットネス部

普段から運動しなきゃ、とは思うのですが、なかなか一人だとだらけてしまうことが多く困っていました。今回の企画では社内の皆さんと声をかけながら行うことができたので、運動を継続する良い機会になったなと思っています。

いっぱい歩くコツ、というわけではないですが、普段歩かない道を今回は歩いてみました。遠回りになった時もありましたが、普段とは違った風景を楽しむことができて良かったです。また、普段歩かない道なので、カフェや雑貨屋といったスポットを発見できたのも大きかったです。



3位スマイリーウォーカーズ(島根情報処理センター)

〈歩く秘訣〉

「苦」にならず「楽しく」歩くこと。

〈入賞した感想〉

1か月間という期間でチーム内で楽しく良い運動ができたと思っています。

次回は優勝を目指して参加したいと思っています。

上位入賞者の方からコメントをいただきました！！



1位 山本 智子様

毎朝同じ時間に起きて1時間歩いていました。朝、歩くと気分も良く体調も良く過ごせていました。

その他の参加者の方からも感想をいただいています

チャレンジ部門

仲間がいることでいつもより頑張ることが出来ました！
これで終わりとせず引き続き日課として頑張っていこうと思います。

日頃から意外と歩いているんだなと思いました。
何もない日にほとんど動いていないことが課題かなと思いました。

チーム同士、ゲーム感覚で取り組むことができ、習慣づけに良いイベントであった。

スラスワン部門

ほぼ毎日取り組んだことで足腰が鍛えられた気がする。
また、朝にすることでスッキリとした一日を送ることができた。

この企画に参加したことで、職場の人とも「やってる？」みたいな話をするようになり、そうすることで毎日取り組む意識ができました。
これから気候も良いので、続けたいと思います

やめたくなる日もあったが、報告書に丸をつけることが励みになって、毎日取り組めた。
肩こりが減ったような気がする。

多数のご参加をいただき、誠にありがとうございました。
参加者の皆様からは「運動のきっかけになった」
「仲間と取り組めた」などのご感想をいただき、
大変うれしく思っております。

来年度も開催を予定しておりますので、
ぜひウォーキングにチャレンジください！！

