

◆初級部門 目標：週70／月280

順位	ペンネーム	Point
1位	おじん	1,270
2位	かわやん	898
3位	meg	873
4位	STELLA	815
5位	taka	811
6位	キズナ	780
7位	オザサチ	768
8位	ワタナベ	746
9位	かわだ	683
10位	りんご	532
11位	たかりお	531
12位	金時	504
13位	4410	485
14位	あさ	472
15位	晋也	458
16位	むらかみ	431
17位	カロリーパバ	402
18位	未っ子	398
19位	うさお	360
20位	きり	359
21位	ノコノコ	340
22位	けんた	332
23位	ももうし	323
24位	まみそん	308
25位	なつこ	303
26位	たんごのごんた	295
27位	もぶしー	282
28位	ミュリン	279
29位	ドラック	248
30位	らっきよ	234

順位	ペンネーム	Point
31位	おれんじちゃん	203
32位	ムッチョ	195
33位	ひまわり	179
34位	クルテル	171
35位	mari	165
36位	いけだ	164
37位	くみ	145
38位	ちゃーちゃん	143
38位	ヤチ	143
40位	しらこまちゃん	134
41位	ks	118
42位	ゆなびっち。	109
43位	ちゃんあき	106
44位	あこ	103
45位	ヨッシー	98
46位	ま	97
47位	ハル	85
48位	よわ	83
49位	あや	78
50位	はやちゃん	75
51位	伊藤	47
52位	りぼん	45
53位	ちか	44
54位	さき	36
55位	FJ	32
56位	aki	30
57位	ゆみまま	24
58位	とむ	23
58位	ひろみん	23
60位	りんと	19

順位	ペンネーム	Point
61位	ウォークマン	15
62位	ふ	5
63位	1031	3
64位	ねこペン	1
64位	みやび	1
64位	こぼ平	1

目標を達成出来なかった方は、まずは意識して歩くことから始めてみましょう。  
ご自身のライフスタイルに合わせて、歩けるタイミングを見つけて歩くことで、少しずつ歩くことが習慣になってくると思います。  
オススメのウォーキングのコツをいくつか紹介しますので、出来そうなものからチャレンジしてみましょう！

《日常編》

- ・普段より早く歩くように心がける。
- ・積極的に階段を利用する。
- ・なるべく車を使わないで歩く。
- ・スマホのウォーキングのゲームで歩く。
- ・万歩計を持ち歩く。  
(スマホよりも意識しないで毎日歩数を確認できる)

《平日編》

- ・昼休みに少し歩く。
- ・バスを利用しないで歩ける距離は歩く。
- ・ひと駅手前で降りて歩く。
- ・いつもと違う道を歩く。
- ・車通勤の方は歩く時間を作る。  
(早起きして家の周りを歩く。昼休みに散歩をする等)

《休日編》

- ・平日に歩くことができない方は、休日に歩くようにする。
- ・朝起きて散歩をする。
- ・外出の予定がない日でも、外に出て少し散歩をする。

## ◆中級部門 目標：週140／月560

順位	ペンネーム	Point
1位	shin	2,914
2位	きんちゃん	2,295
3位	放銃	1,925
4位	yocey	1,916
5位	yakuno3	1,634
6位	旺助	1,378
7位	ふく姫	1,140
8位	ルル	1,015
9位	やっさん	948
10位	なつたれ	937
11位	Beachboy 767	934
12位	くうさん	912
13位	aa	897
14位	sunday12	793
15位	その子	717
16位	あつたろう	703
17位	もっちゃん	679
18位	ほりこ	672
19位	こういち	661
20位	むらやん	653
21位	ゆ	639
22位	あーちゃん	614
23位	—	609
24位	ヤマケン	601
25位	pogi	592
26位	クマ太郎 DX	576
27位	みかん	555
28位	ゆき	528
29位	リリー	500
30位	ひろ	309

## ◆上級部門 目標：週210／月840

順位	ペンネーム	Point
31位	セッキー	158
32位	がんもずく	109
33位	こにし	64
34位	シトラス	38
35位	たけだ	37
36位	つきつきこ	25
37位	ゆう	20
38位	リクカイ	17
39位	風花	15
40位	ふじわら	4
41位	伊兵衛	3
42位	CYOKO	1

Google fit では、1週間のハートポイントの目標を150ポイント（4週間で600ポイント）と定められています。

達成することで、心臓病のリスク低減、睡眠の改善、精神的な安定が見込まれる運動量として推奨されています。

中級部門の目標よりも少し高い目標ですが、なるべく150を意識して、ウォーキングに取り組んでみましょう！

順位	ペンネーム	Point
1位	亀E	5,390
2位	健歩	3,935
3位	syunk	3,522
4位	ネオハイパー座席車押し	3,391
5位	kaguya	2,707
6位	まあみ	2,665
7位	こぶ	2,553
8位	なかせ	1,962
9位	まーちゃん	1,383
10位	やま	1,362
11位	みのりん	1,283
12位	まさき	1,256
13位	ササキ	1,077
14位	よっしー	983
15位	MUNE	777
16位	マウンテンボブ	711
17位	浦島ノ一太郎	657
18位	CB-1	377

すでにウォーキングの習慣がある方ばかりですが、この調子で引き続きウォーキング頑張ってください！