

令和3年度 第2回ウォーキングチャレンジ ランキング  
 第5週～第8週【令和3年10月24日～令和3年11月20日】

◆初級部門 目標：週70／月280

順位	ペンネーム	Point
1位	かわだ	1,249
2位	金時	1,129
3位	オザサチ	1,105
4位	キズナ	1,032
5位	ワタナベ	971
6位	おじん	959
7位	STELLA	666
8位	taka	664
9位	未っ子	573
10位	4410	560
11位	りんご	541
12位	たかりお	540
12位	ちゃーちゃん	540
14位	たんごのごんた	537
15位	ヤチ	525
16位	ノコノコ	511
17位	晋也	480
18位	むらかみ	442
18位	けんた	442
20位	あさ	395
21位	もぶしー	375
22位	ひまわり	348
23位	うさお	335
24位	ま	326
25位	ももうし	301
26位	FJ	292
27位	くみ	270
28位	なつこ	269
29位	おれんじちゃん	263
30位	ドラック	244

順位	ペンネーム	Point
31位	mari	235
32位	meg	234
33位	ムツチヨ	223
34位	よわ	219
35位	カロリーパバ	218
36位	クルテル	200
37位	あこ	189
38位	ミユリン	181
38位	ks	173
40位	かわやん	160
41位	ゆなびつち。	157
42位	いけだ	156
43位	らつきよ	154
44位	ひろみん	146
45位	りぼん	136
46位	ヨッシー	124
47位	しらこまちゃん	117
48位	きり	112
48位	ちゃんあき	112
50位	ウォークマン	110
51位	はやちゃん	93
52位	ゆみママ	86
53位	こぶ平	78
54位	ちか	71
55位	ハル	56
56位	aki	52
57位	伊藤	49
57位	ふ	49
59位	とむ	39
60位	あや	34

順位	ペンネーム	Point
61位	りんと	15
62位	ねこペン	9
63位	1031	5

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。

令和3年度 第2回ウォーキングチャレンジ ランキング  
 第5週～第8週【令和3年10月24日～令和3年11月20日】

◆中級部門 目標：週140／月560

順位	ペンネーム	Point
1位	shin	3,954
2位	放銃	2,575
3位	yocey	2,326
4位	旺助	2,149
5位	きんちゃん	1,924
6位	yakuno3	1,813
7位	ほりこ	1,379
8位	ふく姫	1,199
9位	あつたろう	1,096
10位	こういち	1,041
11位	なつたれ	934
12位	sunday12	885
13位	やっさん	848
14位	くうさん	800
15位	もっちゃん	793
16位	あーちゃん	728
17位	むらやん	720
18位	—	716
19位	ゆ	714
20位	ルル	679
21位	aa	660
22位	Beachboy 767	645
23位	pogi	641
24位	ヤマケン	627
25位	リリー	600
26位	みかん	597
27位	クマ太郎 DX	590
28位	その子	480
29位	ゆき	435
30位	ひろ	370

◆上級部門 目標：週210／月840

順位	ペンネーム	Point
1位	亀E	5,353
2位	syunK	4,517
3位	ネオハイパー座席車押し	3,993
4位	まあみ	3,823
5位	健歩	3,540
6位	なかせ	2,347
7位	kaguya	2,288
8位	こぶ	1,769
9位	やま	1,636
10位	まさき	1,330
11位	みのりん	1,254
12位	浦島ノ一太郎	1,181
13位	よっしー	1,040
14位	マウンテンボブ	1,039
15位	CB-1	469
16位	MUNE	441
17位	ササキ	422

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！

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！