

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！