

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9週～第12週【令和3年11月21日～令和3年12月18日】

◆初級部門 目標：週70／月280

順位	ペンネーム	Point	順位	ペンネーム	Point	順位	ペンネーム	Point
1位	かわだ	1,376	31位	いけだ	234	61位	1031	10
2位	おじん	1,125	32位	ムッチョ	233	62位	りんと	5
3位	キズナ	1,011	33位	よわ	208			
4位	オザサチ	966	33位	ウォークマン	208			
5位	taka	846	35位	あや	201			
6位	STELLA	801	36位	ひろみん	185			
7位	金時	777	37位	mari	176			
8位	ちゃーちゃん	688	38位	らつきよ	170			
9位	たかりお	676	38位	ヨッシー	167			
10位	ヤチ	570	40位	しらこまちゃん	159			
11位	ワタナベ	526	41位	ミユリン	138			
12位	FJ	509	42位	ks	131			
12位	ノコノコ	504	43位	クルテル	126			
14位	おれんじちゃん	494	44位	ふ	123			
15位	4410	488	45位	ハル	115			
16位	たんごのごんた	482	46位	カロリーパバ	108			
17位	あさ	480	47位	ゆなびっち。	103			
18位	むらかみ	462	48位	はやちゃん	81			
18位	晋也	444	48位	こぶ平	78			
20位	ドランク	416	50位	ちゃんあき	67			
21位	もぶしー	391	51位	伊藤	65			
22位	けんた	367	52位	ちか	50			
23位	末っ子	363	53位	とむ	31			
24位	うさお	322	54位	ねこペン	27			
25位	ひまわり	321	55位	aki	25			
26位	なつこ	318	55位	かわやん	25			
27位	りんご	317	57位	ゆみまま	19			
27位	くみ	317	57位	りぼん	16			
29位	ももうし	285	57位	meg	16			
30位	ま	274	60位	あこ	15			

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9週～第12週【令和3年11月21日～令和3年12月18日】

◆中級部門 目標：週140／月560

順位	ペンネーム	Point
1位	shin	2,495
2位	放銃	2,428
3位	yocey	2,314
4位	きんちゃん	2,313
5位	yakuno3	2,005
6位	こういち	1,423
7位	ふく姫	1,149
8位	あつたろう	1,085
9位	Beachboy 767	1,048
10位	やつさん	1,023
11位	なつたれ	954
12位	くうさん	861
13位	sunday12	788
14位	みかん	742
15位	aa	724
16位	あーちゃん	709
17位	ゆ	693
18位	むらやん	664
19位	ほりこ	662
20位	もっちゃん	648
21位	ヤマケン	638
22位	リリー	628
23位	クマ太郎 DX	607
24位	pogi	583
25位	旺助	412
26位	その子	349
27位	ゆき	305
28位	—	286
29位	こにし	234
30位	がんもずく	165

順位	ペンネーム	Point
31位	ゆう	151
32位	シトラス	102
33位	セツキー	97
34位	ひろ	82
35位	ヒロさん	42
35位	ルル	20
37位	つきつきこ	19
38位	風花	18
39位	リクカイ	17
40位	CYOKO	14
41位	伊兵衛	4
42位	ふじわら	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！

◆上級部門 目標：週210／月840

順位	ペンネーム	Point
1位	亀E	6,952
2位	ネオハイパー座席車押し	3,856
3位	syunK	3,229
4位	まあみ	3,040
5位	健歩	2,760
6位	こぶ	2,234
7位	kaguya	2,109
8位	なかせ	2,014
9位	ササキ	1,297
10位	まさき	1,162
11位	みのりん	1,105
12位	マウンテンボブ	962
13位	やま	910
14位	よっしー	755
15位	浦島ノ一太郎	697
16位	CB-1	478
17位	MUNE	71

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！