

## 【ご感想】

- 運動を始めようとしていた時に丁度ウォーキングチャレンジの案内をいただき参加させていただきました。日々の目標を意識し運動することができ、ゴールに向けて楽しく参加させていただきました。今後も継続して運動するようにしたいと思います。
- 早い時期に目標が達成出来ました。毎日マップを見て進捗状況の確認と順位を確認する事がとても楽しみでした。体重も 3kg 程減らす事が出来て良かったです。次回もチャレンジしたいです。
- 今期は、だらだらしていたらウエストがかなり太くなり腰痛で困っていました。ウォーキングチャレンジ活動を進め、歩数計の後なん歩、歩けば目標値とにらめっこしながら進めてきました。それにより目標の 60 万歩は達成をいたしました。体重は始める前より 2.0 kg 減になり、体調も良くなり、腰痛もなくなりました。
- 意識してたくさん歩きましたが、たくさん歩いた分たくさん食べてしまい逆に太ってしまいました(涙) 食事管理も来年は頑張ります！
- ウォーキングチャレンジのおかげで、休みの日も意識的に歩くようになり、普段もエスカレーターではなく階段を使うようになったりしました。平日は意外と歩いているという発見もできました。
- カウント入力することで、自分が一日どれくらい歩いているのかを認識できた。
- 通勤時をきっかけに平日は毎日多くウォーキングすることができました。
- 今まで以上に普段から歩くよう心掛けるようになり、体を動かす良いきっかけとなりました。継続して進められるようこれからも意識していきます。
- 歩くということを意識して行う、二ヶ月でした。生活習慣改善に繋がられるよう続けていきたいと思います。
- 今回もウォーキングに参加させて頂きました。去年は、健康診断でメタボでしたが、今回はメタボ解消されました。このまま続けたいと思います。
- おかげさまでこの2ヶ月で、体重が 6kg 減りました。買い物も車を使わず歩く習慣がついたので続けたいと思っています。

その他多くの参加者からご感想をいただきました。

どうもありがとうございました。