

第8回ウォーキングチャレンジ

みんなの歩活

— minnade arukatsu —

個人賞TOP5 栄光のインタビュー

個人賞TOP5の方に、ウォーキングチャレンジ終了後のご感想等をお伺いしました！

質問/受賞者	1位 DNX H.Tさん	2位 UOP H.Aさん	3位 EXN F.Tさん	4位 UOP O.Mさん	5位 EXF I.Mさん
受賞された ご感想	ありがとうございます	今回こそパーフェクトを狙ったのですが、週末に遠出をした際に逃してしまいました ですが、チームを牽引できたので良かったです	回答いただき次第 更新します	とても嬉しいです 日々、周りの参加者と見比べながら頑張りました	嬉しいです！！
3万歩以上歩く ために 苦労や努力 されたこと たくさん歩く ポイント	朝晩の犬の散歩をしながら、時間がある時は遠くまで行ったりしてました	早朝ウォーキングを始めました 疲れると思ったのですが、逆に1日が快適に過ごせました また、近所の先輩方(老人)に顔を覚えてもらえましたw		平日は仕事+ウォーキング、休日はジョギング+徒歩での買い物と「歩く」というのを意識しました	身体を動かすのが好き 日常の積み重ね トレーニングの1つ
ウォーキングによる 健康の効果等、 良かった点	長距離を歩くようになってからは仕事しててもあまり疲れず、体力が付いたと感じられました	仕事でたくさん歩いているので運動した気でしたが、ウォーキングは別物でした		体重も減りましたが、ウエストもワンサイズ下がりました	心身ともに穏やかに過ごせています
次回の抱負	これからも頑張ります	次回まで、このまま早朝ウォーキングを続けて健康状態を維持したいと思います		継続は力なり	毎日3万歩以上、更に上を目指します！！