

ウォーキングを実施しての感想

- ・健康を意識するきっかけになりました。
- ・目標歩数を決めることで、仕事中でもプライベートでも歩くことを意識することができた。
- ・歩数を意識することで、食事などその他の健康面での意識・意欲も職場全体で高まったように感じた。
- ・歩数を気にすることで、運動量が増えました。また、歩数の情報交換などで参加者同士の会話が弾みました。楽しいウォーキング期間でした。
- ・楽しく取り組みました。
- ・度々職員室で話題になって盛り上がりました。
- ・意識して歩くことができました。
- ・歩数の少なかった次の日は、体重にしっかり表れました。
- ・週末の過ごし方に改善の余地あります。
- ・ちょっと少なかったです。もっと意識して歩こうと思いました！
- ・これからもしっかり歩きます。
- ・1日1万歩は達成できず悔しいです。
- ・気楽な気持ちで楽しく参加できました。
- ・歩数計を付けることでいつもより意識して歩くことができました。
- ・この時期になると、みんなウォーキングコンテストに参加して、歩数のことを共通話題にすることで、同僚性を高めることができた。
- ・意識して歩かないと、歩いていないことがわかった。自分の足で死ぬまで歩くことを頑張ろうと思った。
- ・意識して歩いても目標歩数に届かないことが多かった。もう少し歩く習慣を身につけたい。
- ・早朝のジョギングも習慣化し、持久力がつきました。継続していきたいと思う。
- ・歩数を気にしながら生活をするようになったので、自然と歩数も増えてきた。11月も引き続き行っていきたい。
- ・歩数を調べることにより、自分の曜日による運動量の違いがわかったり、運動量が少ないときにはもう少し歩こうと意識して歩いたりすることができた。結果を見て、思っていたよりも自分が案外歩いているのだなと思った。
- ・歩数計をつけると、やはりやる気になれるので良かったです。
- ・健康に対する意識も職員室内で高まったように思います。
- ・普段は意識して歩いていませんが、歩くことを意識する一か月でした。
- ・楽しく歩きました。
- ・楽しいイベントを開催していただきありがとうございました。
- ・今後も歩くように気を付けていきたいです。
- ・健康に関する話題で会話をしたり、校内で一緒に運動やウォーキングをしたりするなど、親睦を深めることができた。
- ・チームで取り組んでいることで、一人でするよりも健康を意識することができた。
- ・職場のチームワーク力が高まりました。

- ・職員同士で歩数を共有し合うことで、会話がうまれました。また、数値化することで、かなり動いているようで実際にはあまり歩いていなかった、という声も聞きました。
- ・学校全体の健康意識が高まり、また来年も参加させていただきたいと思います。
- ・特に変わらず生活しましたが、休日は意識して歩くようになった。
- ・なかなか運動不足の解消に繋がらなかったです…反省。
- ・朝15分ウォーキングの習慣がついたので、今後も続けたいです。
- ・毎日歩数計をつけて意識することで、なるべく歩くよう心掛けることができました。
- ・たくさん歩いた日、あまり歩いていなかった日を知ることができ、今後の生活の改善に活かすことができそうです。
- ・休みの日に周りの景色を楽しみながら歩けて良かった。
- ・「ウォーキングは順調ですか？」など声を掛け合ったり、コミュニケーションが増えました。
- ・目に見える大きな効果はなかったですが、それぞれが少し健康を意識できた10月でした。
- ・自分がどれだけ歩いているかを再認識することができた。
- ・ウォーキングコンテストに参加することで、歩くことを意識したり楽しんですることができた。
- ・ウォーキングコンテストがあることで、日頃より頑張ろうという気になります。これを機会に日頃も歩くことに興味を持てるといいかなと思います。
- ・毎日の歩数を見て「もっと歩こう」と思うようになった。普段歩いていないことを再確認した。
- ・歩くことを増やすことで、腰の痛みが和らいだ。
- ・歩数を意識できたので、いつもより歩くことができた。
- ・健康になり少し体力もついたようだ。
- ・おかやまマラソンに向けて、練習のモチベーションを高めることができたので、この企画に感謝しています。
- ・職場での健康意識が向上したように感じました。
- ・忙しく歩き回った日も疲労感だけでなく、「今日は歩数を稼いだぞ！」という達成感があり、楽しかったです。
- ・いつもより少しだけ早起きして歩きました。色んな人と触れ合うことができ、楽しく過ごせました。
- ・互いに歩数を伝え合い意識することができた。
- ・ランニングと合わせ実施し脚力が強くなったため、日々の動きが軽やかに感じるようになった。
- ・運動習慣が高まるきっかけとなりました。
- ・今回で3回目の参加です。毎日無理なく歩くことができ、良い汗をかいています。毎回お世話くださりありがとうございます。
- ・普段より動くことを意識できて職員同士の会話も弾みました。ありがとうございました。
- ・期間中はいつも以上に意識して歩けたという参加者が多かったです。健康について考え、実践する機会になりました。ありがとうございました。来年も参加したいです。
- ・毎回、こういう企画をしてくださり大変励みになっています。ありがとうございます。

- ・コンテストに参加するようになり、毎日ウォーキングを楽しんでいます。
- ・今回、自分事ですが、修学旅行の引率、おかやまマラソンの練習もあり最高記録が出ました。企画、運営をしてくださった方々に感謝です。ありがとうございました。
- ・参加者が声を掛け合ったりして、職場でのひとつの話題になり、雰囲気よかった。
- ・健康になりたい！と参加して下さって健康を意識した一か月になった。
- ・普段どれだけ歩いているのかが数値化され、もっと運動しなければと思った。
- ・みんなで声を掛け合って歩くことができました。
- ・歩数計を目標に毎日意識して歩こうと頑張りました。
- ・あまりに歩いていない自分にびっくりでしたが、意識して歩こうと思いました。
- ・職場内で会話のきっかけとなり、楽しく取り組むことができました。
- ・「今、何歩？」と職場で声を掛け合って頑張りました。昨年度の記録より1.5倍になった方や、これからも続けてウォーキングをしようと決意した方も。楽しい一か月間でした。
- ・歩数を計測しているとたくさん歩こうという気持ちになり、とても励みになります。楽しんで取り組むことができました。
- ・10月は意識してたくさん歩くように心掛けました。職員間で「今何歩？」「今日何歩だった？」と会話も増え、楽しむことができました。あまり歩かなかった日も気に掛けたり、一ヶ月間みんなで「歩く」を意識できて良かったと思います。
- ・歩数を意識しながら取り組むことで、日頃よりもたくさん運動できたと思います。
- ・「少しの距離でも歩いてみよう」という気持ちになった。
- ・参加メンバーでお互いにコミュニケーションを取ることができ、協力できた。
- ・目標歩数を超えよう意識することができました。
- ・このコンテストのおかげでいつも以上に会話が増えたように思いました。
- ・昨年度に比べ、取り組みの結果が良かったと思います。
- ・歩くって気持ちいいですね。来年も実施されれば参加したいです。
- ・毎日1歩でも多く歩くように意識して生活しました。
- ・同じ目標に向かって職員同士声を掛け合って楽しく参加できました。
- ・小さな学校で校舎もこじんまりしているので、歩数も少ないかと思いましたが、思ったよりも歩いていることがわかりました。
- ・歩数が気になり、普段よりも意識して歩こうと心掛けることができた。
- ・万歩計を付けることで、自分の1日の歩数の実態を知ることができた。
- ・みんなで取り組むことで、職場に連帯感が生まれた。
- ・平日だけでなく、土日歩くことを心掛けるようになった。
- ・競争ではなく、自分の健康管理のため、という目標の設定が良かった。
- ・来年度以降も取り組みたいので、ぜひこの事業を続けてほしい。
- ・週末は意識して歩きました。

- ・意識しないと歩いていないことがわかりました。なるべく外に出て歩きたいと思います。良いきっかけとなり、感謝です。
- ・毎日意識して歩いて良かったです。これからも続けたいです。ありがとうございました。
- ・今年度自分が平日どれくらい体を動かしているのかがわかって良かったです。土日の歩数を稼ぐことが難しかったので、休日は意識して体を動かす必要があるのだと感じました。生活を見通す良い機会をありがとうございました。
- ・健康に気を付けようと思うきっかけになって良かった。
- ・みんなが意識しながら声を掛け合いながら取り組めて良かったです。健康意識が高まったかと思います。
- ・いつもより動くことを意識して生活ができた。
- ・お互いに声を掛け合い楽しく続けられた。
- ・チーム内で歩数を比べることで、モチベーションが上がった。
- ・歩数計を付けていると、普段より多く歩こうという意識が生まれた。
- ・学校職員全員で取り組むことで、職場の雰囲気向上につながった。
- ・ピンクの歩数計が可愛かった。
- ・「先生たち楽しそう」と児童も喜んでいた。
- ・毎年参加して、もはやこの行事が恒例となっています。
- ・チームとして声を掛け合い、賞品を準備して更にモチベーションを上げました。
- ・このウォーキングコンテストを機に、健康のため、美容のため、今後も続けて歩くことに意識を持ちたいと思います。
- ・毎日の通勤だけでも数値化すると、思った以上の歩数を歩いているのだなと知ることができて良かったです。
- ・1日8千歩という目標は何とか継続的に達成することができて良かった。ウォーキングをすることで、毎日の体調や食欲も良好で体調維持に役立ったと思っている。
- ・この取り組みを通して、日々の継続的な運動の大切さに改めて気づくことができました。一か月取り組んで、朝スッキリ起きられるようになった気がします。
- ・各自歩数を入力すると全員の歩数が見えるよう一覧表に反映した。よって、他の人の歩数が見えることにより、話題づくりになった。
- ・職員で一か月、楽しく声を掛け合って取り組めたことで、いつも以上に歩数がアップしました。職場のコミュニケーションづくりにも大変役立つ取組となりました。
- ・職場で声を掛け合って運動量を増やしたり、運動する習慣をつくっていくのに効果的だった。また、同僚とのコミュニケーションのきっかけにも役立った。
- ・ウォーキングコンテストがあることで、いつも以上に運動をしようという意欲が高まりました。今後もこの取組を楽しみにしています。
- ・座ってばかりだったので、10月は意識して校内巡視をするようになりました。
- ・意識して歩くようになりました。休日はとても少ないので、何か対策を考えなければと思います。

- ・10月からの一か月を歩数を意識して生活することができました。校内順位を出して、校内で表彰したいと思います。
- ・職場で「昨日は何歩歩いた？」などの会話が生まれ、その会話をきっかけに色々な話ができることが増えた。
- ・昨年度より参加者も増え、各々のペースで取り組むことができた。