

## ウォーキングを実施しての感想

- ・年末の不摂生が悔やまれます。良い事業だと思えます。健康管理の必需品です。
- ・毎日ぼんやり歩いていますが“コンテストをやっている”という緊張感は、脳にも体にも心地良い体験でした。また、一歩一歩が図書の1ページになるかと思うと張り合いがあります！
- ・目標歩数を大きく上回り、80万歩も歩けた。自転車に乗るよりも、歩くことを意識して生活するようになったので、来年度も参加したい。
- ・歩くことが億劫な時もウォーキングコンテストのため、と自分を勇気づけられて良かったです。
- ・他の参加者と雑談するきっかけになって良かった。
- ・コンテストに参加することで、毎日歩くことを意識して生活することができた。今後も継続して健康的な生活を心掛けたい。
- ・休日の歩数確保が難しく、以前は自転車で出掛けていた用事をできるだけ徒歩に切り替えた。結果、未知の道筋や路地を開拓でき、地元の道に詳しくなった。
- ・体重維持に努めることができてよかった。
- ・昼休みに歩きに出かけるなど、普段よりも歩く意識をもって過ごせた。
- ・所内で競い合ったことで話題も増えて、より一層親睦が深まった。
- ・結果が数字として表れるので、歩かないと！という気持ちになった。
- ・一歩でも多く歩こうと意識して生活できた。休み時間に歩くと気分転換になって良かった。
- ・図書館に貢献できるため、頑張って歩こうと思えた。
- ・本事業を通して歩数を意識することで、普段エレベーターを使うところで階段を使ったり、車で移動するところを徒歩にしたりすることで、体を動かすだけでなく、環境等にも少しだけ配慮できたように思う。車通勤、デスクワークが中心の日々の中で、ウォーキングを少し意識するだけで、肩こりや冷えなども少し解消したように思う。今回のコンテストでウォーキングが習慣化した職員もおり、有意義な結果となった。
- ・歩数を意識するようになって、帰宅後や休日に「もう少し歩こう」という前向きに取り組む気持ちになった。
- ・歩数の入力表を共有フォルダに入れてお互いに見られるようにしていると、同僚との会話の種になった。
- ・一日一万歩以上歩くことを目標にしていました。できるだけ歩くことを意識して生活することができました。休日となるとなかなか難しいので、一万歩を目指して頑張りたいです。
- ・意識的に歩いたということもないですが、ちょっと階段で…外で娘と遊ぼうか…など少しだけ歩くということに対する意識は変わったと思います。
- ・思ったより平日は歩いていて、休日は歩いていないことがわかりました。休日を中心に走って歩数と健康をGETしたいと思えます！
- ・寒くなって歩く歩数も減ってきましたが、歩数計を付けていると子どもたちと楽しみながら動くことができました。
- ・明らかにペースダウンし、それと共に体重の減少もペースダウンしています。
- ・歩けども 歩けども 我が身体健康にならざり ちっと腹を見る

・休日もよく歩くようになりました。スーパーへの買い物も徒歩で行くことが習慣になり、健康的に過ごせています。

・歩数を計測してみても、平日はあまり意識しなくても一万歩くらい歩いているけど、週末は少ないなあなど自分の傾向を知ることができました。同僚の歩数の記録を見るのも楽しかったです。

・私の影響で家庭内でも歩数勝負が繰り広げられる日々です。

・必要以上に机間巡視しました。歩いて歌ってピアノを弾いて、しっかりカロリー消費した2学期でした！

・自分自身の健康について意識が高まったように感じる。“競争”ではなく”誰かのため“(寄贈型)になるということで前向きに取り組むことができた。

・歩数に関して職員の話が増えました。

・声を掛け合ってウォーキングを気にしながら生活ができた。

・課内のほとんどの職員が参加し、職場におけるコミュニケーションの一環となった。少し移動が多くなっても、ウォーキングコンテストがあるから頑張れるという意見もあった。

・ウォーキングをする習慣が身に付きました。

・歩く習慣がつかしました。

・遠回りして、いつもより多く歩くことが苦にならなくなりました。

・日頃椅子に座って作業することが多いですが、ウォーキングコンテストを通じて歩こう！という気持ちが芽生えました。また、職員同士のコミュニケーションの良い機会にもなったと思います。

・早朝などに歩き、早寝や夜食を控える習慣ができた。

・楽しく歩けた。

・ウォーキングが生活の一部になった。

・来年度は校内のみで一日二万歩を目指したい。

・早朝ウォーキングをし、考えを整理したり、アイデアを創出する時間になった。

・散歩に行く私の姿を見て、家族も運動に取り組むようになった。

・ウォーキングを日々の習慣にしたい。

・目標歩数に到達できず反省。

・目標を達成し、2kg痩せました。

・新しいウォーキングコースもできて楽しかった。

・もっと歩けたはず。

・良い感じのペースで終えられた。

・目標に到達できず残念だったが、万歩計を見るのは楽しかった。

・もう少しで1日平均1万5千歩だった。

・目標歩数に到達しませんでしたでしたが、“歩く”を意識するだけでも効果的だったと思います。12月中旬から走り出しました。

・普段以上に歩数に気を付けて歩くので、たくさん歩けて良い。

・歩くことを意識することで、心なしか体調が良くなったと思います。

- ・一人でやろうとすると怠けが出てしまうので、チームで参加できるのはモチベーションアップにつながって良いと思いました。
- ・自分が普段どれくらい運動しているのか考えるきっかけになりました。これからも続けていきたいと思います。
- ・3か月間、ことあるごとに教職員へ声かけ「健康増進」「無駄に歩きましょう！」を行い、意識の向上プラス笑顔へと繋げていった。
- ・もう少し歩きたかった。一日三万歩の目標達成ならず、残念。
- ・休日の歩数が少なくなるので、近辺を歩いたりした。ちょうどいい目標値で12月最終週でクリアできた。
- ・出掛ける時もちょっと遠回りにしてとか考えて歩数を意識できたのが良かったです。
- ・休日にぐっと歩数が減るので、買い物で遠くに駐車し、ちょっとでも歩数を増やそうとがんばった。
- ・この3か月間は、歩くことを意識して生活できました。
- ・チームで楽しく取り組みました。継続して行ってほしい事業の一つです！
- ・参加してよかったです。寒い時期は体を動かすことに消極的になりがちですが、意識して歩くことができました。
- ・年々運動不足を感じています。万歩計を付けて毎日歩数を見ることで、歩かなければ…と意識することができました。
- ・今回は目標を達成しました。年末の慌ただしい中、できるだけ歩く時間を確保しました。健康のためにも、これからも、一日一万歩を目標にします。
- ・数字（歩数）が体調の維持管理の参考に大いになりました。次回も挑戦したいと思っています。
- ・毎回の事ですが、この時期になると意識的に歩く距離や、歩く機会を増やせるように頑張れます。日々目標をもって健康的に歩くことを頑張っていきたいと思います。万歩計で目に見える形にするのは意識しやすくいいです。
- ・ちょっとした移動でもバスを使わず歩こう！というモチベーションになりました。また、よく体を動かすことで体力が付き、毎日をハツラツと過ごすことができました。
- ・皆で声を掛け合いながら実施でき、コミュニケーションを取るきっかけになった。
- ・1日の歩数を計ってみて、意外と歩けていないことに気が付きました。
- ・健康のためには歩くことが大切なのだと感じました。
- ・普段以上に意識して歩く職員が増えた。終わっても日常的に続けたいと思う。
- ・職場内での会話（健康についてなど）が増えた！
- ・毎日万歩計を見て、案外歩いていない事に気が付きました。
- ・学校外の歩数が多くなってきています。
- ・平日の土日の歩数が極端に違うことがわかった。土日も意識して歩きたい。
- ・デスクワークが多い日はなかなか伸びません。でも、万歩計を付けていると意識が違います。
- ・歩く習慣が少しいたように思います。毎日歩くようにしたいと思います。
- ・歩数を意識することがないので、いい機会になりました。
- ・運動不足解消に向けた良いきっかけになりました。

- ・毎日歩数と運動を意識するようになった。
- ・休みの日にウォーキングをして、毎日一定の歩数になるように気を付けた。
- ・できるだけ歩こうという意識が生まれました。
- ・歩数を意識してもう少し歩こうという気持ちになった。
- ・終わった後も続けようと思っている。
- ・職員で話題にできたのが良かった。
- ・毎日自分の歩数を確認することで、普段の生活だけでは運動が不十分であることが分かった。コンテストが終わった後も意識して動くことを続けていきたい。
- ・歩くことに対して前向きにとらえて、体を動かすことができました。
- ・意識して「歩こう」とすることができたと思います（お店に行った時、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を使うなど）。
- ・せっかく参加したのだから、全員に参加賞がいただけると嬉しいです。