

のアンケート

競うようになり
励みになった。

南関東地域本部チーム
安食佳弘さん

KenCoMの
コメントや
ランキング機能が
気持ちをアシスト

共通の話題ができてコミュニケーションが高まったと思います。アプリ上でコメントを入れあい、励ましあえたと思います。

南関東地域本部チーム 松井宏明さん

職場がバラバラなのでLINEグループでよくコミュニケーションをとっていました。ほかのグループの歩数も励みになりました。

関東ウォーキング倶楽部チーム
笠井万起子さん

ラインで進捗「今日は○○歩歩く！」などありました。職場では歩活をやっている人たちと励ましあったり、すごいね。と称えあったりしました。

関東ウォーキング倶楽部チーム
岡本瞳さん

LINEグループで
コミュニケーション
アップ↑

スタンプ。

南関東地域本部チーム
照屋聖子さん

他のチームのランキングをみることも。グループLINEでメンバーと励ましあうこと。

関東ウォーキング倶楽部チーム 中里理佐さん

運動は継続が
大切ななと思いました。

南関東地域本部チーム
チャーさん

やっぱり何事も
「継続は力なり」

毎日続けること。

南関東地域本部チーム
安食佳弘さん

スタンプを押しあったり、今日も歩こうねとか、あと何歩で1位になれるねとか声を掛け合った。

南関東地域本部チーム
北澤潤子さん

スタンプを使ってみんなで励ましあいながら楽しく歩きました！東京から神奈川まで歩いたのもよい思い出・・・カナ。

南関東地域本部チーム
チャーさん

合言葉は
「歩いてる？」

2位のチームに追いつかれそうになると「あと○歩！」とか共有していたので、今までよりみんなとの連絡頻度があがったのかもしれない。他のチームの方と出会うと「歩いてる？」が合言葉になっていました。

関東ウォーキング倶楽部チーム 土田佳代さん

メンバー5人、筋力がついたと思います。坂道でも息切れしません。しかし、という訳かメンバー5人体重は減ることなく現状維持しております(汗)。食生活は、今まで以上にご飯がおいしくなりました。たくさん食べてしまいます。ヤバイです・・・。

DSK BABAガールチーム
新田理香さん

筋力アップと
味覚アップの
不思議

歩いたから余計に
食べてしまっているかも。

関東ウォーキング倶楽部チーム
笠井万起子さん

歩ける体力を
つけなくてはと思い、
タンパク質、野菜を
とる様に心がけました。

関東ウォーキング倶楽部チーム
岡本瞳さん

食生活の意識が
高くなった。

関東ウォーキング倶楽部チーム
林昌希さん

最後の2日間がキツかったです。地域本部(宮原)～浦和まで歩いたり(約2時間)24時ギリギリまで歩いていました。

関東ウォーキング倶楽部チーム 中里理佐さん

とにかく疲れしました。

関東ウォーキング倶楽部チーム
笠井万起子さん

正直...!

キツかった!

南関東地域本部チーム
藤岡直也さん

毎日サイトをみて自分とチームの歩数を確認しました。モチベーションアップというより、足をひっぱってはいけないというプレッシャーのほうが大きかったです。

関東ウォーキング倶楽部チーム
岡本瞳さん

こんなに便利!使うほど楽しい!

KenCoM

健診結果は過去分も閲覧できます

あなたの健診結果をKenCoMアプリで簡単に確認できます。リスクの高い疾患がわかったり、健康状態の過去の変化がグラフで一目で確認できます。



入賞者の方へ

「歩く」ことで 見えたもの

とにかく普段、電車やバスを使うところを歩いたので、いろいろな発見があり楽しかったです。都会の豪邸群のエリアは格差を感じたものでした。富豪やお金持ちたくさんいるんですね。
関東ウォーキング倶楽部チーム 笠井万起子さん

だらだらしていた休日に、朝早くから散歩をしたり、家族とともに歩きで出かけたりと、今までとは全く違う過ごし方をしていました。これも、グループで戦っていたからだだと思います。そして、リーダー羽月さんの叱咤激励があったからだだと思います。
DSK BABAガールチーム 新田理香さん

「歩く」ということに意識がむいた期間でした。いつもなら電車、バスに乗るところを何駅か歩くことで、気が付かなかった店や風景を見ることができてよかったです。
関東ウォーキング倶楽部チーム 土田佳代さん

行動のすべてが徒歩中心になりました。
南関東地域本部チーム 松井宏明さん

3キロ減。

南関東地域本部チーム 松井宏明さん

栄光の微減

周りからは少しやせたんじゃない？と言われました。微減ですが(笑)。
関東ウォーキング倶楽部チーム 土田佳代さん

体脂肪が減りました。体重はそこまで変化なし。

関東ウォーキング倶楽部チーム 岡本瞳さん

ほんの少し減少。
南関東地域本部チーム 北澤潤子さん

ウォーキング+食事内容を変えたので2キロ体重が減りました。2キロからなかなか減りませんが、気を付けていると増えないので、食事量に気を付けています。
関東ウォーキング倶楽部チーム 中里理佐さん

体重が3キロ減りました。

南関東地域本部チーム 藤岡直也さん

2キロ減。
関東ウォーキング倶楽部チーム 林昌希さん

コミュニケーションが 私たちの秘訣

毎日、KenCoMの歩活サイトを見てランキングをチェックしていました。
南関東地域本部チーム チャーさん

順位を維持すること、自分の平均歩数を上げていくこと。
南関東地域本部チーム 藤岡直也さん

チームメイトとのコミュニケーションも増え、話題が増えました。
南関東地域本部チーム チャーさん

みんなで夜練をしました。
DSK BABAガールチーム 新田理香さん

5人の絆が深まりました。お互いにエールを送っています。
DSK BABAガールチーム 新田理香さん

ウォーキングで声をかけられることが多くなりました。
関東ウォーキング倶楽部チーム 中里理佐さん

毎日、順位を共有し、1位との差などを確認しモチベーションアップさせた。
関東ウォーキング倶楽部チーム 林昌希さん

コミュニケーションが増えました。
南関東地域本部チーム 藤岡直也さん

関東ウォーキング倶楽部は2016年にウォーキングシューズ販売をきっかけに集まり、地域ウォーキングイベントでいっしょに歩いたり、ウォーキングについて学んだり、日頃から交流があったのが強さの秘訣だったのかも知れません。2017年もいっしょにウォーキングイベントに参加します。
関東ウォーキング倶楽部チーム 岡本瞳さん

1位を目指して、チーム内のコミュニケーションが深まった。
関東ウォーキング倶楽部チーム 林昌希さん

チームメイトとのLINEでのやりとり。KenCoMでまめに歩数確認。

関東ウォーキング倶楽部チーム 土田佳代さん

●チーム賞、個人賞に入選された19名の皆さまにアンケートをお願いし、お答えいただいた12名のアンケート内容を掲載しております。



歩数計アプリ

「目指せ!さんぽジスタ」もご活用ください

「目指せ!さんぽジスタ」は、1日に歩いた歩数に応じてサッカー選手のキャラクターが成長していく歩数計アプリです。

スマートフォンを身につけていれば歩数が自動で計測されていき、過去の歩数もグラフで見ることができるので、どれだけ歩いたかを簡単に管理することが可能です。



- 「さんぽジスタ」はKenCoMにログインの上、ご利用いただけます。
⇒KenCoMのログインポイントが付与されます。
- 「さんぽジスタ」で歩いた歩数に応じてゲットできるポイントはKenCoMポイントに自動加算されます。



引き続き楽しく歩いています



東京のウォーキングイベントにメンバー全員で参加しました。個別に歩いたことはあっても、全員そろって歩くのは初めてでした。その日は全員3万歩を超え、イベント終了後に食事をしながら、歩活を振り返り、歩くことの大切さや健康管理などについて話し、とてもよい思い出となりました。