



## 第11回 みんなで歩こうチャレンジコンテスト結果【概要】

1. 目的 誰でも無理なく簡単にできるウォーキングの取組として、10月に、「生活に取り入れよう運動！続けよう体力づくり！」を合い言葉にウォーキングチャレンジイベントを実施することで、運動習慣のきっかけづくりを図る。
2. 実施期間 令和7年10月1日（水）～10月31日（金）
3. 対象者 出雲市内に居住または勤務・通学している者
4. 実施状況

### ■申し込み数及び参加者（結果報告者）数

		申し込み人数・チーム数	参加人数・チーム数
チャレンジ部門	個人	36 人	37 人
	チーム	84 チーム（308 人）	84 チーム（308 人）
プラスワン部門	個人	26 人	22 人
	家族	1 組（2 人）	0 組
人数計		372 人	367 人

### 5. 結果概要

#### ■目標達成者数、上位1～3位の歩数

チャレンジ部門：1日あたりの平均歩数 8,000 歩を達成、  
プラスワン部門：16 日以上取組実施できた人数

		目標達成者数（割合）	歩数		
			1 位	2 位	3 位
チャレンジ部門	個人	16 人（43%）	14,452 歩	12,097 歩	11,743 歩
	チーム	26 チーム（31%）	14,563 歩	12,099 歩	11,585 歩
プラスワン部門	個人	18 人（82%）			
	家族	0 組（0%）			

### 6. 参加者の感想（一部抜粋）

#### 【チャレンジ部門】

- ・職場内でコミュニケーションを図るきっかけとなった。普段よりも歩いてチームのために頑張る取り組み方、逆に競い合う意識が原動力になった方もいて、楽しくチャレンジできた。
- ・10月中旬頃からは万歩計を見るのが楽しくなり、8000歩達成できていない日は夜に歩いて夫婦で楽しい1か月を過ごすことができた。
- ・普段より体を動かそうという意識が持てた。また、グループ参加なので楽しくできた。年に2回位このような取組があると良い。

#### 【プラスワン部門】

- ・チャレンジ期間中、心身の調子も良くなり、日ごろからの運動の大切さを実感した。イベントは終了したが、今後も継続したい。子どもと一緒に取り組んでくれたのも良い影響だった。
- ・毎日ストレッチを続けていると、日々のルーティンになってきた。
- ・毎日続けることが難しかったが、体を動かすことで気分転換やリラックスできて良かった。
- ・軽いストレッチをすることで次の日の便通が良くなったり、肩甲骨の凝りが軽くなった。きっかけがあると継続意欲に繋がる。

※今年度は、目標達成（チャレンジ部門：1日あたりの平均歩数 8,000 歩を達成、プラスワン部門：16 日以上取組実施）した個人・チームに表彰状をお送りしています。