

参考

【応募欄 <チャレンジ中の体&こころの変化の気づき> の記載内容】

- ・継続は力なりを意識して今後も歩いたり、機敏に動いたりして日々を健康に過ごせるように続けていきます。
- ・睡眠の質が向上した。夜中に目が覚めにくくなったよう。
後半は姿勢にも注意して歩いたので、腰痛や肩こりが軽くなったよう。
歩くことでストレスが軽減した。景色を見ることによりいろいろな変化に気づけた。
他の生活習慣も意識するようになったことが一番の成果だったと思う。
100万歩は無理でしたが健康への意識が高まったことが一番の収穫でした。
- ・継続することの難しさを感じた。
- ・できるだけ続けようと思う。
- ・1日目は、はりきって1万歩を達成したが、1日で終了。
休日、仕事がないときは家の中でゴロゴロしているのが再確認。
- ・今回のチャレンジにて1日すべて10,000歩をこころがけ達成した。
- ・無職なので散歩を仕事としました。人のためではなく自分のためと考える途中で追い抜かれた時は正直つらかった。
- ・特別にウォーキング等せず日常生活の中での歩数。体重、血圧の変化に気づいた
- ・万歩計との調子がうまく合わなかったがチャレンジをきっかけに歩かなくちゃという気持ちがめばえた。今後なるべく歩きます。
- ・楽しくチャレンジできました。今回のチャレンジは食べることと運動を考えるよいきっかけになりました。チャレンジが終わっても自分なりに続けていきたいと思えます。
- ・早寝、早起きして早朝ウォーキングの時間を心がけました。
- ・暑い夏も早起きして歩くくせがつき気持ちよく続けられた。寒くなって来たので今は夕方歩くようにしている。歩く習慣がつき良かった。
- ・歩くことにより少しずつ地区が分かってよかった。ウォーキングマップがすごくわかりにくかった。
- ・当キャンペーン以降も記録を続ける意欲あり
- ・始めたからには途中でリタイアしたくないから、早く終わらすため連続100日目指し、暑さや雨の中必死で頑張りました。体重は少し減りましたが、見た目は全然変わりなく心の変化もありません。ウォーキング中の楽しみは、夜明け前の月を見ながら歩くこと。月を見るために家を出発することが多くなり、月のおかげで続けられたような気がする。

- ・体重をこまめに測りダイエットへの意識が芽生えた。
- ・暑い時期から始めたので体調を崩してしまった、年間を通して日頃から歩いて体力作りをしようと反省しました。
- ・前向きに考えられるようになった。
- ・歩くを習慣化するとともにその楽しみを見つけ実行することができた。明日からもず〜と続けていく。
- ・意識して歩かないと歩数は増えないのでしっかり歩く事が大事だと思った。日常の家事動作の歩数だけでなく歩く事に重点をおいて歩きたいと思う。歩数計を付ける事で日常の歩数がわかってよかった。
- ・足の運びが少し良くなったと思う、今後も続けていきたい。
- ・歩数計をつける事で「今日は何歩かな、もう少し頑張ろう」という気持ちかわいてきた。足腰が丈夫になった気がする。
- ・記録することが習慣になりました。
- ・1日の中で動くという貴重な時間で意識して取り組めた、余裕のある時間を上手に利用していこうと思った。
- ・歩数を増やそうと意識して生活していたが平均 3000 歩がやっとだった。
- ・記録することで励みになった。
- ・生活の一部として歩数計をつけていたので苦にならずに毎日楽しく歩けた。
- ・毎日の歩数を知ることができた。これからも歩数計をつけて歩きたい。
- ・少しずつ体重が減少していき効果が出てきたことにより休まずに続けることが出来た。
- ・よく動いたため食事がおいしくつい食べる量が増え体重が落とせなかった。取ったカロリーをアプリで計測しそれ以上のカロリーを消費するように意識して次のイベントでは体重減を達成させたい。
- ・雨の日は別の運動要
- ・100 日チャレンジをしてから歩数計をつける習慣になったこれからも続けようと思う。
- ・暑い日もあり毎日続けるのがつらかった。一万歩にこだわらず毎日続けたい。
- ・チャレンジし始めは暑さに負けそうで 10,000 歩/日がきつかった。10 月後半に安定して歩くことが出来無事に 100 日達成できた。良かった×2！！
- ・運動する習慣がついた。
- ・ランニング・散歩が日課になった。寝つきがよくなった。
- ・歩く（体を動かす）事を意識するようになった。
- ・歩数計をつけて記録するようになって歩く事を意識するようになり、近場は移動は歩くように心がけるようになった。
- ・体調がよくなり、体重も減った。
- ・休むことなく歩く事が出来た。

- ・ウォーキングすることで毎日の張り合いができ健康であることを実感。
- ・歩くように意識した。

《団体の部》

- ・周囲と励まし合いながら歩く事が出来た。無理せず継続できていることで自信がついたので100日チャレンジ終了後も歩き続けたいと思います。
- ・使っていなかったウォーキングマシンを使うようになり他の健康器具も使うようになった。汗をかきゆっくりにお風呂に入り健康的な生活ができて満足している。今後も続けたい。
- ・意識して歩くようになった。ほかの人の頑張っている姿に刺激を受け継続することが出来た。体については期間中には変化はなかったものの今後も継続することで変化すると期待している。
- ・団体として取組むことでいつもよりやる気がでた。
- ・歩数を意識することで歩く意欲につながった。歩く事で心の整理が出来ている気がした。体力がついた気がした。
- ・日を追うごとに体力が少しついたような気がした。
- ・意識的に歩こうとした。
- ・長時間歩くのが苦痛でなくなった。外に出ることで知り合いができた。
- ・少し腰を痛めていましたが少しずつ痛みが和らぎ仲間と意気投合し毎日楽しく歩くことが出来た。これからも続けたい。
- ・これからも元気でいたい、認知症が心配…歩く事で少しでも遅らせると聞いて仲良しグループでチャレンジし良かった。いつの間にか血圧も下がり、動ける間は続けて歩こうと思う。