



個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
1	46歳 男性	男	46	1,024,654	34,155
2	もりた	男	48	914,421	30,481
3	赤の女王	女	20歳代	519,168	17,306
4	39歳 男性	男	39	508,545	16,952
5	39歳 男性	男	39	497,138	16,571
6	22歳 男性	男	22	491,702	16,390
7	47歳 男性	男	47	485,176	16,173
8	39歳 女性	女	39	449,232	14,974
9	餃子パパ	男	49	443,706	14,790
10	だー	男	30歳代	441,713	14,724
11	ガリレオ・ガリレイ	男	60歳代	441,339	14,711
12	48歳 女性	女	48	433,402	14,447
13	52歳 男性	男	52	429,100	14,303
14	あっちゃん	女	46	428,164	14,272
15	ザキ	男	29	423,400	14,113
16	30歳 男性	男	30	417,292	13,910
17	山本 敏明	男	50歳代	380,935	12,698
18	KOTO	女	40歳代	380,266	12,676
19	61歳 男性	男	61	380,110	12,670
20	スナフキン	女	40歳代	377,897	12,597
21	43歳 男性	男	43	365,736	12,191
22	まくぞう	男	50	361,526	12,051
23	サッチ	女	53	361,483	12,049
24	47歳 女性	女	47	359,423	11,981
25	カツちゃん	男	62	356,903	11,897
26	白熊くん	女	50歳代	356,220	11,874
27	ごろさち	女	38	354,327	11,811
28	53歳 男性	男	53	354,250	11,808
29	50歳 男性	男	50	349,009	11,634
30	しばにゃん	男	40歳代	348,823	11,627

【二期ひとこと（抜粋）】

土日もう少し頑張ろう！

今月もウォーキングを頑張りました。ウォーキングが楽しくなってきました。

職場まで歩く気になった。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
31	こじこじ	女	26	347,730	11,591
32	57歳 男性	男	57	347,273	11,576
33	くんちゃん	女	60歳代	347,255	11,575
34	ず	男	34	343,915	11,464
35	南川 8008	男	80	341,750	11,392
36	徳山のとくちゃん	男	60	341,486	11,383
37	ムーミン	女	30歳代	341,448	11,382
38	Camphor tree	男	55	335,501	11,183
39	キサラギ	男	60	334,522	11,151
40	DNA	男	54	333,938	11,131
41	62歳 男性	男	62	332,988	11,100
42	のんちゃんママ	女	50歳代	331,734	11,058
43	あん	女	48	329,975	10,999
44	はぎ	女	22	329,823	10,994
45	60歳 男性	男	60	326,989	10,900
46	50歳 男性	男	50	326,390	10,880
47	スーミーちゃん	女	58	325,159	10,839
48	こうちゃん	男	28	324,167	10,806
49	河野 智子	女	40歳代	320,890	10,696
50	57歳 男性	男	57	320,156	10,672
51	54歳 男性	男	54	319,567	10,652
52	27歳 男性	男	27	319,403	10,647
53	66歳 男性	男	66	318,572	10,619
54	はらちん	男	29	315,564	10,519
55	Miyu	女	20	315,204	10,507
56	いとりん	女	31	311,688	10,390
57	37歳 男性	男	37	311,454	10,382
58	あずさ7号	女	40歳代	311,359	10,379
59	NAtu	女	65	310,308	10,344
60	とも	女	未記入	310,029	10,334

【二期ひとこと（抜粋）】

日曜日の歩数が少ないので、最低でも5000歩は歩きたい
目標歩数をクリアする事を思い雨の日も歩いています。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
61	カズ	男	57	309,981	10,333
62	44歳 男性	男	44	308,058	10,269
63	フーフー	女	60歳代	307,867	10,262
64	まっちゃん	女	51	307,501	10,250
65	27歳 女性	女	27	303,262	10,109
66	もりま	男	41	300,786	10,026
67	うさぎ	男	48	300,000	10,000
68	なまけ父	男	40歳代	299,587	9,986
69	みーさん	女	41	297,406	9,914
70	よしじにゃん	男	50歳代	296,765	9,892
71	ぷにゅぷにゅ	女	50	296,287	9,876
72	よっさん	男	50歳代	296,148	9,872
73	こんた	女	46	295,645	9,855
74	さくさく3号	男	40歳代	295,361	9,845
75	L I C E N S E	男	44	294,823	9,827
76	ヨッシー	男	47	294,178	9,806
77	阪神	男	56	294,167	9,806
78	かめ吉	女	49	293,816	9,794
79	47歳 男性	男	47	292,923	9,764
80	かね	女	49	291,494	9,716
81	まいこさん	女	30歳代	289,300	9,643
82	51歳 男性	男	51	288,193	9,606
83	ぶーぱん	女	49	287,860	9,595
84	河村 憲治	男	60歳代	287,289	9,576
85	きゃんぴにゃん	男	30歳代	286,868	9,562
86	なおきっちゃん	男	44	286,790	9,560
87	あずさ8号	女	30歳代	286,326	9,544
88	にしりん	女	46	285,807	9,527
89	47歳 女性	女	47	285,471	9,516
90	いっしー（大）	男	40歳代	285,465	9,516

【二期ひとこと（抜粋）】

イルミネーションを見ながらお散歩しています。

出勤前に歩く事が習慣になりそうです。

平日の歩く距離をもう少し増やしたい





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
91	54歳 男性	男	54	284,352	9,478
92	くまとし	男	47	283,325	9,444
93	49歳 男性	男	49	282,467	9,416
94	三宅 節男	男	46	281,007	9,367
95	フジコ	女	54	278,515	9,284
96	フネ	女	40歳代	277,686	9,256
97	41歳 男性	男	41	277,609	9,254
98	いんこち	男	68	277,061	9,235
99	37歳 男性	男	37	276,807	9,227
100	藤本	男	40歳代	276,589	9,220
101	いのうえ	女	52	275,740	9,191
102	48歳 男性	男	48	275,018	9,167
103	ごっちゃん	男	37	274,805	9,160
104	とら	男	58	274,650	9,155
105	53歳 男性	男	53	272,570	9,086
106	かめ	男	50歳代	271,942	9,065
107	感謝江夏	男	60	270,198	9,007
108	nishimu	男	63	269,222	8,974
109	めぐ	女	30歳代	268,514	8,950
110	すみちゃん	女	72	266,078	8,869
111	どらこ	女	48	265,227	8,841
112	35歳 男性	男	35	265,129	8,838
113	ゆか	女	42	265,010	8,834
114	58歳 女性	女	58	264,456	8,815
115	23歳 男性	男	23	264,065	8,802
116	さとし	男	30歳代	260,665	8,689
117	セラビ	男	45	257,970	8,599
118	25歳 男性	男	25	256,916	8,564
119	とぼとぼ3号	男	50歳代	256,891	8,563
120	たかっぺ	女	45	256,291	8,543

【二期ひとこと（抜粋）】

とにかく、頑張って歩こう！

朝のウォーキングとゴルフで頑張りました





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
121	59歳 男性	男	59	255,045	8,502
122	クワテツ	男	55	255,040	8,501
123	ピース	女	50歳代	255,021	8,501
124	ume9	男	30歳代	254,970	8,499
125	44歳 男性	男	44	254,522	8,484
126	65歳 女性	女	65	252,923	8,431
127	55歳 女性	女	55	252,637	8,421
128	45歳 男性	男	45	251,948	8,398
129	60歳 男性	男	60	251,533	8,384
130	20歳代 女性	女	20歳代	251,375	8,379
131	43歳 男性	男	43	251,305	8,377
132	ヤス	男	35	251,211	8,374
133	ピロシ	男	46	250,548	8,352
134	cnp	男	30歳代	250,173	8,339
135	46歳 男性	男	46	249,970	8,332
136	hofumh	男	54	249,393	8,313
137	71歳 女性	女	71	249,249	8,308
138	62歳 男性	男	62	249,200	8,307
139	62歳 男性	男	62	248,578	8,286
140	ヒロポー	男	54	248,355	8,279
141	63歳 男性	男	63	248,022	8,267
142	わたぼうし	女	76	247,852	8,262
143	30歳代 女性	女	30歳代	245,772	8,192
144	すがぴー	男	35	245,710	8,190
145	77歳 女性	女	77	244,623	8,154
146	イモ	女	41	244,562	8,152
147	45歳 男性	男	45	243,921	8,131
148	たく次郎	男	30歳代	243,393	8,113
149	ハヤユキ	女	51	242,611	8,087
150	マキマキ	女	84	242,446	8,082

【二期ひとこと（抜粋）】

やれやれ、終盤は忙しくて歩けんかった。

平日と休日の格差が解消できませんでした（T_T）

今月は順調に歩けました。身体も慣れ、周りも綺麗でした。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
151	わいわい	女	40歳代	241,558	8,052
152	28歳 女性	女	28	241,317	8,044
153	桜井シンジ	男	40歳代	241,231	8,041
154	55歳 男性	男	55	241,106	8,037
155	唯一の若者	女	20歳代	240,600	8,020
156	41歳 男性	男	41	240,389	8,013
157	トナーの会グレー	男	35	240,000	8,000
158	45歳 男性	男	45	239,944	7,998
159	るんるん1号	女	40歳代	239,855	7,995
160	37歳 女性	女	37	239,227	7,974
161	マリリン	女	71	239,178	7,973
162	50歳 男性	男	50	238,729	7,958
163	たかさん	男	68	238,521	7,951
164	じいーじ	男	58	238,316	7,944
165	ももちゃんママ	女	63	238,025	7,934
166	21歳 女性	女	21	237,663	7,922
167	いっしー（小）	女	30歳代	237,136	7,905
168	トナーの会イエロー	男	43	237,016	7,901
169	スレンダー	男	41	236,419	7,881
170	ガーベラ	女	30歳代	236,052	7,868
171	32歳 男性	男	32	236,007	7,867
172	40歳代 女性	女	40歳代	235,769	7,859
173	ヒデにゃん	男	50歳代	234,872	7,829
174	37歳 男性	男	37	234,707	7,824
175	テルテル	男	56	234,597	7,820
176	ゆ	男	40歳代	233,997	7,800
177	原田シンジ	男	20歳代	233,723	7,791
178	18歳 男性	男	18	232,772	7,759
179	マスオ	男	50歳代	232,211	7,740
180	トラマサ7	男	54	232,092	7,736

【二期ひとこと（抜粋）】

先月よりも歩数が減って残念です。

旅行などイベント事の際によく歩いた





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
181	ひーちゃん	女	47	231,883	7,729
182	エムワイ	男	69	230,703	7,690
183	NS58L	女	58	230,534	7,684
184	健	男	31	229,924	7,664
185	45歳 女性	女	45	229,337	7,645
186	お地蔵	男	68	229,328	7,644
187	久米ヨッシー	女	65	228,998	7,633
188	ナナ	女	77	228,508	7,617
189	あずさ5号	女	30歳代	228,411	7,614
190	チョコちゃん	女	70	228,091	7,603
191	とくちゃん	女	54	228,009	7,600
192	ちゅうた	女	29	227,432	7,581
193	45歳 男性	男	45	226,960	7,565
194	5150	男	40歳代	226,812	7,560
195	うっちー	女	35	226,290	7,543
196	なおひとさん	男	40歳代	226,000	7,533
197	ぱんつえった・じろーらも	男	50歳代	225,811	7,527
198	ひみこ	女	63	225,014	7,500
199	シャンシャン1	男	73	224,732	7,491
200	ドラゴンズ	女	40歳代	224,312	7,477
201	さよ	女	46	224,264	7,475
202	えーちゃん	女	34	223,829	7,461
203	43歳 男性	男	43	223,674	7,456
204	ワイワイ	女	66	223,313	7,444
205	ブルゾンかずえ	女	30歳代	223,309	7,444
206	カブトガニ	男	77	222,593	7,420
207	トナーの会レッド	男	49	222,447	7,415
208	59歳 男性	男	59	222,428	7,414
209	かなちゃん	女	53	222,163	7,405
210	ヤス	男	40歳代	221,954	7,398

【二期ひとこと（抜粋）】

2か月間頑張りました。記録することにより新しい発見もありました。

毎日歩くと身体が軽くなった気分、体重は…

週末に息子と遊ぶと、3000歩程度増えることが分かった。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
211	のんちゃん	女	20歳代	221,837	7,395
212	あずさ2号	女	40歳代	221,464	7,382
213	こんごうざん	男	60	220,800	7,360
214	清木 崇志	男	40歳代	220,720	7,357
215	なゆた	男	40歳代	220,607	7,354
216	ますっぴー	男	30歳代	220,375	7,346
217	はらだ	男	59	220,284	7,343
218	すっちゃん	女	30歳代	219,265	7,309
219	78歳 男性	男	78	219,219	7,307
220	たっけん	女	45	219,200	7,307
221	あおきちゃん	女	50	218,680	7,289
222	ハコピー	男	60歳代	218,400	7,280
223	シンジ湖	女	50歳代	217,047	7,235
224	65歳 男性	男	65	217,044	7,235
225	46歳 男性	男	46	217,035	7,235
226	たけ	女	40歳代	216,946	7,232
227	しーちゃん	女	60歳代	216,500	7,217
228	みとちゃん	女	20歳代	215,691	7,190
229	クメタロウ	男	68	215,268	7,176
230	さっちゃん	女	50歳代	215,212	7,174
231	マシュマロウ☆	男	50歳代	214,807	7,160
232	K T	男	50	214,400	7,147
233	スミチル	女	34	214,190	7,140
234	観光交流課A	女	40歳代	213,357	7,112
235	ラス前さん	男	58	212,966	7,099
236	39歳 男性	男	39	212,904	7,097
237	にゃんちゃん	男	43	212,712	7,090
238	HS222	男	47	212,412	7,080
239	ひえだ	男	33	212,358	7,079
240	78歳 男性	男	78	212,318	7,077

【二期ひとこと（抜粋）】

体重は全然変わりませんが歩く事が楽しくなりました
紅葉を見ながらのウォーキング楽しかった。美しかった。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
241	ごきげんよ～	男	40歳代	212,284	7,076
242	みかん	女	68	212,206	7,074
243	るんるん2号	女	30歳代	212,129	7,071
244	27歳 女性	女	27	212,046	7,068
245	ひろすけ	男	40歳代	211,753	7,058
246	nakamegu	女	27	211,395	7,047
247	まる	女	45	210,191	7,006
248	kiki	男	40歳代	210,103	7,003
249	46歳 女性	女	46	209,748	6,992
250	手羽	男	50歳代	209,302	6,977
251	40歳代 女性	女	40歳代	209,229	6,974
252	あずさ3号	女	40歳代	207,971	6,932
253	ひらら	女	42	207,467	6,916
254	クロモリ	女	40歳代	207,142	6,905
255	kyon	女	40歳代	206,588	6,886
256	52歳 男性	男	52	206,513	6,884
257	のりちゃん	女	50歳代	206,508	6,884
258	しげ	男	48	206,030	6,868
259	70歳 女性	女	70	205,955	6,865
260	ルー	女	40歳代	205,741	6,858
261	すみブーブー	女	58	205,692	6,856
262	35歳 男性	男	35	205,328	6,844
263	コバ	女	40歳代	204,799	6,827
264	けいびいん	女	29	204,471	6,816
265	きやねもっちゃん	男	20歳代	204,400	6,813
266	44歳 男性	男	44	204,337	6,811
267	コバヤン	男	50歳代	203,694	6,790
268	56歳 男性	男	56	203,533	6,784
269	52歳 女性	女	52	203,210	6,774
270	60歳 男性	男	60	202,803	6,760

【二期ひとこと（抜粋）】

旅行に行くと歩けます！

時間が取れないので自宅でトレーニングするも、数値に加算されず残念。

買いものは出来るだけ自転車に乗らず歩いて行った。歩数が足らず、2回買い物に出た日も多々あり。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
271	紅のトン	男	50歳代	202,608	6,754
272	とぼとぼ2号	女	60歳代	202,429	6,748
273	53歳 女性	女	53	202,116	6,737
274	タラオ	男	20歳代	201,555	6,719
275	ブンチャン	女	67	201,442	6,715
276	タマ	女	30歳代	201,226	6,708
277	55	女	50歳代	200,990	6,700
278	コミさん	男	47	200,618	6,687
279	48歳 女性	女	48	200,227	6,674
280	湯野ばあちゃん	女	77	199,814	6,660
281	トナーの会パープル	男	29	199,800	6,660
282	さき	女	32	199,727	6,658
283	スティンキー	男	40歳代	199,727	6,658
284	50歳代 女性	女	50歳代	199,725	6,658
285	りにゃん	女	20歳代	199,626	6,654
286	45歳 男性	男	45	199,527	6,651
287	しんや	男	30歳代	199,135	6,638
288	Naoki	男	41	198,437	6,615
289	48歳 女性	女	48	198,366	6,612
290	まりっぺ	女	70	198,179	6,606
291	亀	女	50	197,797	6,593
292	51歳 女性	女	51	197,315	6,577
293	とも	男	41	197,170	6,572
294	64歳 女性	女	64	197,122	6,571
295	泰（ヤツ）さん 64歳	男	64	196,530	6,551
296	女性	女	未記入	196,508	6,550
297	ひらちゃん	男	57	196,164	6,539
298	住田 英昭	男	60歳代	196,163	6,539
299	30歳代 女性	女	30歳代	196,027	6,534
300	トナーの会ブラック	男	28	196,000	6,533

【二期ひとこと（抜粋）】

風邪をひいてしまい、後半も思うように記録を伸ばせませんでした。

今月もよくがんばった。ビールがおいしく飲めました。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
301	48歳 女性	女	48	195,811	6,527
302	こもちゃん	男	50	195,794	6,526
303	66歳 男性	男	66	195,300	6,510
304	EJ	女	50歳代	194,850	6,495
305	麦わらのサトちゃん	男	50歳代	194,781	6,493
306	ひろ	男	未記入	194,553	6,485
307	41歳 男性	男	41	194,268	6,476
308	おじい	男	36	193,582	6,453
309	かみ	女	40	192,866	6,429
310	しゅうぞうくん	男	40歳代	192,715	6,424
311	72歳 女性	女	72	192,346	6,412
312	トナーの会モスグリーン	男	47	192,000	6,400
313	かめちゃん	女	30歳代	191,900	6,397
314	かやさん	女	30歳代	191,900	6,397
315	よしどん	男	85	191,395	6,380
316	FN	女	20歳代	191,350	6,378
317	trois	女	40歳代	191,158	6,372
318	62歳 男性	男	62	191,145	6,372
319	50歳代 女性	女	50歳代	191,021	6,367
320	にゃんぽ	女	36	190,957	6,365
321	テルハ	女	20歳代	190,762	6,359
322	ジャスミンYOKO	女	20歳代	190,755	6,359
323	ピグレット	女	50歳代	190,673	6,356
324	Y.N	女	23	190,120	6,337
325	けしごむ	男	40歳代	189,789	6,326
326	34歳 女性	女	34	189,594	6,320
327	みえちゃん	女	未記入	189,538	6,318
328	ふみ	女	40歳代	189,036	6,301
329	43歳 女性	女	43	189,023	6,301
330	55歳 女性	女	55	188,651	6,288

【二期ひとこと（抜粋）】

週末は頑張って歩きました

2か月となると習慣づいてしまい自然に歩こうの気分に

晴れの日が多く、歩ける日が多かった





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
331	トナーの会バイオレット	男	27	188,500	6,283
332	Nissy	女	41	188,298	6,277
333	じゅんちゃん	女	50 歳代	188,273	6,276
334	723	女	20 歳代	188,191	6,273
335	K.S	女	20 歳代	188,083	6,269
336	にっしん	女	30 歳代	187,951	6,265
337	キヨ	男	40	187,602	6,253
338	あずさ4号	女	40 歳代	186,608	6,220
339	ひろ子	女	75	186,338	6,211
340	57 歳 女性	女	57	186,255	6,209
341	シミニャン	男	40 歳代	186,226	6,208
342	ゆうすけ	女	30 歳代	185,687	6,190
343	30 歳代 女性	女	30 歳代	185,379	6,179
344	吉村 誠	男	30 歳代	184,013	6,134
345	ようこちゃん	女	40 歳代	183,973	6,132
346	67 歳 女性	女	67	183,954	6,132
347	ローズ17	女	57	183,903	6,130
348	やまじゅん	男	24	183,844	6,128
349	kin	女	52	183,423	6,114
350	スズメ	女	72	183,400	6,113
351	むねこ	女	35	183,381	6,113
352	41 歳 女性	女	41	182,197	6,073
353	Mさん	男	52	181,979	6,066
354	54 歳 男性	男	54	181,929	6,064
355	はるみん	女	60 歳代	181,848	6,062
356	のんちゃん	女	33	181,675	6,056
357	さとー	女	20 歳代	181,636	6,055
358	すみれちゃん	男	67	181,598	6,053
359	トナーの会グリーン	男	45	181,500	6,050
360	やっくん	男	40 歳代	181,367	6,046

【二期ひとこと（抜粋）】

昼休みの散歩、頑張りました

先月より歩数を増やすことを気を付けたところ、平均で1,500歩増加しました。体重も1kg減少しました(^^)v





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
361	トラ	女	55	181,278	6,043
362	サッチーマ	女	78	181,016	6,034
363	T	男	40歳代	180,888	6,030
364	ベル	女	30歳代	180,804	6,027
365	エナミSC会員 NO.8	男	20歳代	180,676	6,023
366	57歳 男性	男	57	180,537	6,018
367	それいけ！しゅうニャン市	男	40歳代	180,155	6,005
368	80歳 男性	男	80	179,933	5,998
369	いなきょう	女	39	179,135	5,971
370	イーヨー	女	50歳代	178,952	5,965
371	73歳 男性	男	73	178,942	5,965
372	40歳代 女性	女	40歳代	178,380	5,946
373	伊藤 雄一	男	30歳代	178,010	5,934
374	50歳 女性	女	50	177,800	5,927
375	2741	男	40歳代	177,500	5,917
376	48歳 男性	男	48	176,529	5,884
377	キクリン	男	40	176,177	5,873
378	ともみ	女	30歳代	175,155	5,839
379	きもけい	女	40歳代	175,015	5,834
380	YOSSY	男	40歳代	175,008	5,834
381	27歳 女性	女	27	174,334	5,811
382	サザエ	女	40歳代	174,154	5,805
383	6 pack	女	40歳代	174,005	5,800
384	まっちゃん	女	47	173,581	5,786
385	おしほ	女	20歳代	173,380	5,779
386	ふくたにやーん	男	未記入	173,175	5,773
387	RORRJ	男	50歳代	172,894	5,763
388	たく三郎	男	40歳代	172,808	5,760
389	ゆうこちゃん	女	40歳代	172,766	5,759
390	maron	女	47	172,403	5,747

【二期ひとつこと（抜粋）】

家族が転倒して骨折してしまいました。関節と筋肉をしなやかにしておきたいです。

先月より、たくさん歩けました。

先月より少なくなっていました。更に意識をして身体を動かさないといけないなと思います。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
391	アヤヤ	女	60	172,080	5,736
392	エナミSC会員 NO.3	男	40歳代	171,835	5,728
393	45歳 男性	男	45	171,783	5,726
394	ミー	女	20歳代	171,142	5,705
395	ロックにゃん	男	未記入	171,100	5,703
396	アズサ	女	69	170,738	5,691
397	あずさ6号	男	30歳代	170,570	5,686
398	51歳 男性	男	51	170,082	5,669
399	花にゃん	男	40歳代	169,726	5,658
400	サイ	男	57	169,534	5,651
401	コージー	男	40歳代	168,444	5,615
402	アナ	女	41	168,213	5,607
403	バアバ	女	68	168,205	5,607
404	エナミSC会員 NO.4	男	40歳代	168,142	5,605
405	ひろゆき	男	50歳代	167,804	5,593
406	やすりん	女	45	167,761	5,592
407	ちい	女	40歳代	167,629	5,588
408	なかタック	男	40歳代	167,359	5,579
409	62歳 男性	男	62	167,233	5,574
410	39歳 男性	男	39	167,084	5,569
411	ほんま	男	54	166,694	5,556
412	bucchar	女	37	166,594	5,553
413	54歳 女性	女	54	166,315	5,544
414	Hiro 55	女	55	166,166	5,539
415	あいち	女	43	165,974	5,532
416	ともたん	男	40	165,856	5,529
417	るんるん3号	男	20歳代	165,831	5,528
418	nshi	男	50	165,200	5,507
419	すみさん	男	53	165,162	5,505
420	らぶらー	女	31	164,967	5,499

【二期ひとこと（抜粋）】

歩く習慣が出来てきました

意識をして歩かないと目標が厳しかったが、だんだん楽しくなってきた。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
421	ヨッコー。	女	83	164,715	5,491
422	エナミSC会員 NO.9	女	50歳代	164,468	5,482
423	なまけ三郎	女	40歳代	164,252	5,475
424	わこ	女	40歳代	164,076	5,469
425	めぐみ	女	30歳代	163,989	5,466
426	クニシゲ	女	50歳代	163,821	5,461
427	あいちゃん	女	20歳代	163,783	5,459
428	荒美 雅丈	男	40歳代	163,427	5,448
429	natsu	女	24	163,362	5,445
430	マーガリン	女	60歳代	162,809	5,427
431	さくさく2号	女	20歳代	162,549	5,418
432	肉増量中	男	20歳代	162,014	5,400
433	ふじ	男	20歳代	161,932	5,398
434	NANA	女	50歳代	160,618	5,354
435	55歳 女性	女	55	160,019	5,334
436	ぼんじり	男	40歳代	159,450	5,315
437	兼重	女	20歳代	158,295	5,277
438	むかいだ	男	42	158,073	5,269
439	ワカメ	女	30歳代	157,879	5,263
440	カープ男子	男	40歳代	157,374	5,246
441	ベニヅル	男	31	156,930	5,231
442	タイコ	女	40歳代	156,753	5,225
443	藤田シンジ	男	50歳代	156,316	5,211
444	たま	女	45	156,132	5,204
445	mikarin99	女	32	155,853	5,195
446	ニヨロニヨロ	男	60歳代	155,415	5,181
447	デイブ	女	42	155,354	5,178
448	52歳 男性	男	52	154,518	5,151
449	とぼとぼ1号	女	50歳代	154,263	5,142
450	イノセラムス	男	57	153,414	5,114

【二期ひとこと（抜粋）】

寒いけれど背中を丸めず、背筋を伸ばして姿勢よく歩く

出勤時1つ前のバス停から歩き、エレベーターを使用せず階段を利用して今月は目標クリア

寒くなったけど、なるべく体を動かそう





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
451	なお	女	未記入	152,901	5,097
452	すまほでびゅう	男	50歳代	152,842	5,095
453	ヒロシです♪	男	50歳代	152,544	5,085
454	かっしー	男	40歳代	152,128	5,071
455	むっちゃん	女	58	151,933	5,064
456	36歳 男性	男	36	150,960	5,032
457	くまなんOB	男	59	150,884	5,029
458	なまけ太郎	女	20歳代	150,767	5,026
459	YARN I N	男	44	150,664	5,022
460	64歳 男性	男	64	150,408	5,014
461	48歳 男性	男	48	150,125	5,004
462	としちゃん	男	57	150,066	5,002
463	西田	女	20歳代	149,878	4,996
464	さとうにゃん	女	30歳代	149,657	4,989
465	かしら	男	50歳代	149,534	4,984
466	ママウサギ	女	40歳代	148,600	4,953
467	40歳 女性	女	40	147,700	4,923
468	よしのり	男	51	147,689	4,923
469	たまっち	女	44	147,612	4,920
470	46歳 女性	女	46	147,604	4,920
471	りょーにゃん	男	30歳代	147,562	4,919
472	ikeyuri	女	37	147,241	4,908
473	観光交流課B	女	40歳代	147,120	4,904
474	ペロ55	男	55	146,614	4,887
475	エナミSC会員NO.7	女	30歳代	146,594	4,886
476	t e n178	女	44	146,442	4,881
477	60歳 男性	男	60	145,569	4,852
478	ムーミン	女	52	145,496	4,850
479	79歳 女性	女	79	144,611	4,820
480	72歳 女性	女	72	143,914	4,797

【二期ひとこと（抜粋）】

思うほど歩けず反省

なるべく歩くように努力しようとはしているが、平日はなかなか難しかった。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
481	60歳 女性	女	60	143,569	4,786
482	74歳 男性	男	74	143,528	4,784
483	かのんちゃん	女	50歳代	143,353	4,778
484	ユウタ	男	23	142,844	4,761
485	45歳 女性	女	45	142,844	4,761
486	ねっきー	女	40歳代	141,451	4,715
487	50歳 男性	男	50	141,080	4,703
488	木村 健一郎	男	60歳代	141,052	4,702
489	31歳 女性	女	31	140,035	4,668
490	54歳 男性	男	54	139,466	4,649
491	なな	女	68	139,416	4,647
492	Rai	女	45	139,398	4,647
493	てんちゃん	男	60歳代	139,041	4,635
494	ぱんぱんパンダ	女	40歳代	138,997	4,633
495	52歳 女性	女	52	138,992	4,633
496	観光交流課C	女	20歳代	138,486	4,616
497	タマちゃん	女	56	138,382	4,613
498	キラキラ	女	未記入	136,788	4,560
499	50歳 男性	男	50	136,780	4,559
500	たなゆう	男	25	136,322	4,544
501	みみりん	女	40歳代	136,193	4,540
502	にく	女	56	135,777	4,526
503	ボン	男	57	134,458	4,482
504	エナミSC会員 NO.2	男	40歳代	134,132	4,471
505	65歳 女性	女	65	133,267	4,442
506	パイロット	男	50歳代	131,238	4,375
507	かず	男	30歳代	131,176	4,373
508	ムク	女	53	130,633	4,354
509	ケララ	女	未記入	130,100	4,337
510	59歳 女性	男	59	129,775	4,326

【二期ひとこと（抜粋）】

『こたつ』の登場により、怠けてしまいました。。来月こそ！

バス停まで早く行けるようになった。

目標は達成できなかったけれど、歩く習慣はついたと思う





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
511	たかせ	女	20歳代	129,453	4,315
512	たぷさん	女	50	129,020	4,301
513	仮面ライダーひびき	男	38	128,890	4,296
514	シンジる者は救われる	女	40歳代	128,640	4,288
515	45歳 男性	男	45	128,577	4,286
516	エナミSC会員 NO.5	女	40歳代	128,475	4,283
517	しろう	男	61	127,639	4,255
518	31歳 男性	男	31	126,172	4,206
519	ぐらんぱ	男	50歳代	126,169	4,206
520	LALALA・ラブソング	男	50歳代	125,971	4,199
521	sadayoko	女	40	125,835	4,195
522	VAN	男	56	125,805	4,194
523	M・M	男	37	125,653	4,188
524	隣りのおばちゃん	女	30歳代	124,601	4,153
525	ハツ	男	50歳代	124,591	4,153
526	50歳 女性	女	50	124,502	4,150
527	小窓のおばちゃん	女	40歳代	123,382	4,113
528	くみちゃん	女	未記入	122,170	4,072
529	たけりん	男	41	121,898	4,063
530	まおい	女	30歳代	119,998	4,000
531	歩くつもりです	男	40歳代	118,674	3,956
532	すげにゃん	男	40歳代	115,407	3,847
533	しんちゃん	女	40歳代	114,904	3,830
534	35歳 女性	女	35	114,372	3,812
535	23歳 男性	男	23	114,294	3,810
536	ねぎま	女	40歳代	114,205	3,807
537	はじめ	男	58	113,041	3,768
538	MASAKI	女	30歳代	111,092	3,703
539	あーちゃん	女	47	109,042	3,635
540	おき★にゃん	女	30歳代	108,765	3,626

【二期ひとこと（抜粋）】

平日は、机上での仕事が多く歩数が伸びない。

なかなか伸びないな。来月はラストスパートだ！





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
541	コウイチロウ	男	46	108,742	3,625
542	アルベルト	男	50歳代	108,393	3,613
543	ささみ	女	40歳代	108,053	3,602
544	63歳 男性	男	63	107,870	3,596
545	たき	女	20歳代	107,421	3,581
546	ノリュキ	男	22	106,388	3,546
547	あきらにゃん	男	未記入	105,845	3,528
548	タマちゃん	女	46	105,158	3,505
549	モモ	男	50歳代	104,230	3,474
550	52歳 男性	男	52	103,287	3,443
551	JH	男	40歳代	101,259	3,375
552	エナミSC会員 NO.6	男	40歳代	99,382	3,313
553	あけたん	女	43	99,274	3,309
554	46歳 女性	女	46	95,196	3,173
555	56歳 男性	男	56	94,828	3,161
556	ヤング	男	61	93,164	3,105
557	車移動が好き	男	52	91,169	3,039
558	つくね	男	40歳代	91,061	3,035
559	YG	男	47	90,539	3,018
560	81歳 女性	女	81	88,084	2,936
561	48歳 男性	男	48	87,883	2,929
562	ひろちゃん	女	52	87,154	2,905
563	たけなか	女	48	86,109	2,870
564	32歳 女性	女	32	82,359	2,745
565	40歳 男性	男	40	80,827	2,694
566	32歳 男性	男	32	77,213	2,574
567	35歳 男性	男	35	76,351	2,545
568	姫	女	53	76,112	2,537
569	みきちゃん	男	50歳代	67,883	2,263
570	電動アシスト	男	50歳代	66,000	2,200

【二期ひとこと（抜粋）】

持続できなかつた！

休日が運動不足だった

先月よりはよく頑張りました・・・





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
571	ながちゃん PE★	女	40 歳代	62,050	2,068
572	ふくまる 10 号	男	26	58,763	1,959
573	Mami	女	47	53,622	1,787
574	44 歳 男性	男	44	45,744	1,525
575	マロン	女	58	43,500	1,450
576	ミッキー	男	54	31,900	1,063
577	あずさ 1 号	男	40 歳代	25	1

【二期ひとこと（抜粋）】

歩く事を心掛けないと…

ぐーたらしているのがよくわかる

先月より意識したつもりだったがあまり変化していなかった。

なかなか歩くための時間が取れませんでした。

休日にもっと歩くよう頑張ります。

寒さであまり動かなくなってきた。

寒いと動きたくなくなる・・・。

休みの日はなるべく歩くようにしていた。

やる気になる時もあるが、途中でくじける。

