



## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	28歳 男性	男	28	1,172,359	39,079
2	野犬が怖くて歩けない	男	50	618,026	20,601
3	HIKOG	男	65	569,900	18,997
4	イエゴロのマサ	男	56	507,619	16,921
5	さくさく1号	女	50歳代	496,358	16,545
6	ももちゃんパパ	男	70	482,776	16,093
7	すえちゃん	男	59	464,191	15,473
8	まさ	男	47	457,921	15,264
9	やまぐちの友蔵	男	75	436,076	14,536
10	リーダー	男	29	425,435	14,181
11	けんちゃん	男	40歳代	414,154	13,805
12	よしさん	男	未記入	413,248	13,775
13	MK	男	45	407,714	13,590
14	ゆみゆみ	女	49	403,976	13,466
15	はらでかおじさん BM	男	65	402,560	13,419
16	みかん	女	48	398,322	13,277
17	七転八倒	男	40歳代	397,265	13,242
18	なべ	男	48	396,841	13,228
19	みのくん	男	未記入	385,133	12,838
20	Kazu	男	47	380,762	12,692
21	ママー！	女	46	369,189	12,306
22	アスパラグリーン	女	29	363,288	12,110
23	あり	男	56	354,606	11,820
24	デラックス	男	49	353,475	11,783
25	ふみ	男	29	350,541	11,685
26	44歳 男性	男	44	347,593	11,586
27	内山シンジ	男	50歳代	347,370	11,579
28	まさとうー	男	23	346,664	11,555
29	80歳 男性	男	80	344,797	11,493
30	恕子	女	31	344,767	11,492

### 【二期ひとこと（抜粋）】

紅葉に落葉と季節感を感じる月でした。

歩くと気分いいです♪

足腰が強くなったので疲れにくくなった





## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	K	男	40歳代	344,229	11,474
32	たっちゃん	男	60	342,418	11,414
33	忠さん	男	46	341,947	11,398
34	ツムツム	男	28	341,241	11,375
35	39歳 男性	男	39	340,566	11,352
36	波平	男	50歳代	337,294	11,243
37	mameta	女	50歳代	336,904	11,230
38	ともえ湖	女	43	335,131	11,171
39	ZAKI	男	28	334,950	11,165
40	スポーツウーマン	女	65	333,946	11,132
41	65歳 女性	女	65	333,214	11,107
42	73歳 男性	男	73	330,686	11,023
43	Nak	男	61	323,518	10,784
44	MJ	男	48	321,682	10,723
45	ブンちゃん	男	62	320,958	10,699
46	くにぼん	男	75	319,870	10,662
47	ムーミン	女	55	319,583	10,653
48	46歳 男性	男	46	318,681	10,623
49	Ky1212	男	64	315,000	10,500
50	よしくん	男	未記入	313,912	10,464
51	ゆっきー	女	35	312,001	10,400
52	くんちゃん	男	61	311,572	10,386
53	昆虫3号	男	49	311,400	10,380
54	いのピー	男	50歳代	311,399	10,380
55	あいら	女	34	310,939	10,365
56	69歳 男性	男	69	309,058	10,302
57	ともくん	男	未記入	308,937	10,298
58	ぶち読まれたい	男	39	307,343	10,245
59	しょちょー	男	53	306,438	10,215
60	れいちゃん	女	50歳代	306,415	10,214

### 【二期ひとこと（抜粋）】

歩くとストレス発散になっているようでリフレッシュできます。気持ちいい。

歩くのが苦にならなくなりました(笑)

今月は思った以上にがんばって歩くことができました。澄んだ空気と紅葉も十分に楽しめました。





## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	ウォークマン 2017	男	68	306,400	10,213
62	もしもしゆっくん	女	60	304,356	10,145
63	ブルゾン	男	52	304,190	10,140
64	45歳 男性	男	45	303,236	10,108
65	ZZZ	女	40歳代	302,895	10,097
66	ブルゾンともみ	女	20歳代	302,565	10,086
67	じゃりん子チエちゃん	女	50歳代	302,478	10,083
68	Eさん	男	49	301,685	10,056
69	シャムス	男	27	300,458	10,015
70	がんばれコージくん	男	61	300,204	10,007
71	みゆちゃん	女	未記入	300,087	10,003
72	ロビマロ	男	63	300,050	10,002
73	いわもと	女	27	298,866	9,962
74	38歳 男性	男	38	297,554	9,918
75	ぞうさん	女	30歳代	296,393	9,880
76	雪だるま	女	33	296,264	9,875
77	マル熊	男	75	295,991	9,866
78	がんす	男	50歳代	295,076	9,836
79	たけちゃん	男	61	293,869	9,796
80	Bちゃん	女	40	292,890	9,763
81	はらっぺ	女	30歳代	290,788	9,693
82	toshikun	男	50歳代	288,497	9,617
83	恭子様	女	50歳代	287,096	9,570
84	よっしー	女	24	286,732	9,558
85	マシンガン	女	20歳代	285,315	9,511
86	いのちょん	男	40歳代	284,790	9,493
87	ユウキ	男	50	283,788	9,460
88	あさりの酒蒸し	男	40歳代	282,071	9,402
89	ようちゃん	女	未記入	280,809	9,360
90	だいすけ	男	24	280,132	9,338

### 【二期ひとこと（抜粋）】

もう少し歩く努力をせねば！！

毎日忙しくてウォーキングする暇がない！！

常に歩数を意識しながらこまめに歩く事を心掛けました





## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	68歳 女性	女	68	279,887	9,330
92	はくの	男	40歳代	278,478	9,283
93	ふくすけ	女	44	278,152	9,272
94	ちーちゃん	女	25	277,894	9,263
95	R531	女	30歳代	277,842	9,261
96	そら	女	50	277,695	9,257
97	ユニクロ店員	男	40歳代	277,639	9,255
98	ぎきちゃん	男	40歳代	276,076	9,203
99	まっきー	男	30歳代	276,055	9,202
100	ちか	女	35	275,718	9,191
101	22歳 女性	女	22	275,187	9,173
102	ぱと	女	46	274,062	9,135
103	キャンディー	男	50	273,734	9,124
104	つきー	男	24	273,494	9,116
105	やぶちゃん	女	30歳代	272,975	9,099
106	はるひな	男	50歳代	272,529	9,084
107	たく一郎	男	20歳代	272,407	9,080
108	瓜生	男	50歳代	271,186	9,040
109	はるちゃん	女	未記入	270,572	9,019
110	46歳 男性	男	46	269,155	8,972
111	ケンジ	男	45	268,552	8,952
112	けいちゃん	女	未記入	267,836	8,928
113	とーさん	男	46	266,744	8,891
114	たまきい～	女	53	266,407	8,880
115	おか	男	40歳代	264,747	8,825
116	ムームー	女	30歳代	264,242	8,808
117	トナーの会ピンク	女	32	263,603	8,787
118	ゆかりん	女	50歳代	259,224	8,641
119	60歳代 女性	男	60歳代	258,757	8,625
120	大龍	男	40	258,050	8,602

### 【二期ひとこと（抜粋）】

この時期は、寒さと飲み会の次の日をどう克服するかがポイントです。

先月に引き続き休日がぐうたらでした。

先月より歩数が増えた。目標は平均1万歩





## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	トマト	女	67	258,013	8,600
122	ぽによみ	女	54	257,464	8,582
123	テル	男	63	256,666	8,556
124	りんりん	男	40歳代	256,381	8,546
125	ヤマモト	男	32	256,092	8,536
126	ケビン	男	41	255,051	8,502
127	チャッピー	女	62	254,685	8,490
128	たーにー	男	26	254,182	8,473
129	かなぴー	女	40	253,946	8,465
130	みーちゃん	女	40歳代	253,208	8,440
131	ナガさん	男	24	252,746	8,425
132	Rossi	男	40歳代	251,987	8,400
133	でゆふふふ	男	30歳代	251,006	8,367
134	はっちゃん	女	40歳代	250,668	8,356
135	ソウちゃん	男	44	250,260	8,342
136	忠次郎	男	82	248,647	8,288
137	ディア	女	40歳代	248,541	8,285
138	55歳 男性	男	55	248,232	8,274
139	Ha	男	69	247,057	8,235
140	不明			247,019	8,234
141	50歳代 女性	男	50歳代	246,164	8,205
142	コウ	男	33	243,597	8,120
143	50歳 男性	男	50	242,985	8,100
144	50歳代 女性	女	50歳代	242,937	8,098
145	42歳 男性	男	42	240,935	8,031
146	63歳 男性	男	63	240,805	8,027
147	としくん	男	未記入	239,584	7,986
148	50歳 女性	女	50	238,410	7,947
149	りこ	女	50歳代	238,299	7,943
150	あいこう	男	32	235,488	7,850

【二期ひとこと（抜粋）】

目指せ1万歩！

お買い物や旅行に行くと楽しく歩けますね。

寒さに負けました





## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	ブルゾンひろみ	女	20歳代	234,181	7,806
152	クッキーマウス	男	49	232,793	7,760
153	しなもん	女	40歳代	230,521	7,684
154	たつきち	男	20歳代	230,508	7,684
155	43歳 男性	男	43	228,460	7,615
156	りぶとせいこ	女	40歳代	228,192	7,606
157	Nちゃん	男	26	227,166	7,572
158	レイコリン	女	72	226,383	7,546
159	オノ	女	32	226,380	7,546
160	二番煎じ	男	40歳代	224,867	7,496
161	61歳 女性	女	61	224,834	7,494
162	ブルゾンたけこ	女	40歳代	223,645	7,455
163	兄貴	男	29	223,516	7,451
164	カツオ	男	40歳代	223,000	7,433
165	ラリルレイ子ちゃん	女	50歳代	221,911	7,397
166	観光交流③	男	40歳代	220,963	7,365
167	ポコニャン	女	37	220,756	7,359
168	リバウンド王	男	34	219,884	7,329
169	ふくら	女	48	218,922	7,297
170	ナナナ	女	40歳代	218,189	7,273
171	アスパラピンク	女	39	217,263	7,242
172	A	男	30歳代	217,096	7,237
173	Tちゃん	女	24	217,087	7,236
174	カズちゃん	女	56	216,900	7,230
175	一晩限り	男	40歳代	215,440	7,181
176	はさみ	男	40歳代	214,979	7,166
177	52歳 男性	男	52	214,423	7,147
178	40歳代 女性	女	40歳代	214,193	7,140
179	39歳 男性	男	39	214,100	7,137
180	昆虫2号	男	49	213,818	7,127

### 【二期ひとこと（抜粋）】

毎日 約ビール1缶分！の消費かあ

頑張れる日に貯金して目標達成

散歩中回り道、階段が苦にならなくなった。目標達成





## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	三日坊主	男	50歳代	213,131	7,104
182	40歳代 女性	女	40歳代	212,103	7,070
183	キン	男	47	211,636	7,055
184	68歳 男性	男	68	211,634	7,054
185	まっきー	女	30歳代	210,688	7,023
186	みなこ	女	48	210,210	7,007
187	65歳 男性	男	65	210,178	7,006
188	51歳 男性	男	51	209,525	6,984
189	りえさん	女	46	209,496	6,983
190	ファーピン	男	48	206,974	6,899
191	Taku	男	23	206,222	6,874
192	みぼりん	女	42	205,725	6,858
193	スパーズ	男	29	205,418	6,847
194	若者	男	10歳代	204,580	6,819
195	シンジえ	男	50歳代	204,007	6,800
196	もりくん	男	未記入	203,969	6,799
197	なまけ次郎	女	40歳代	202,666	6,756
198	プリンセスきのこ	女	20歳代	202,527	6,751
199	カビゴン	男	50歳代	200,353	6,678
200	しげちゃん	男	23	197,784	6,593
201	30歳代 女性	女	30歳代	196,995	6,567
202	Kya	男	41	196,321	6,544
203	ミオ	女	23	196,290	6,543
204	一番搾り生	男	30歳代	194,883	6,496
205	58歳 女性	女	58	193,990	6,466
206	名無し	男	45	193,720	6,457
207	ホシ	男	35	193,570	6,452
208	トッキー先輩	女	45	191,905	6,397
209	シンジつは一つ	女	40歳代	190,387	6,346
210	あきちゃん	女	未記入	189,305	6,310

### 【二期ひとこと（抜粋）】

日々日々歩くべし

秋穂八十八か所霊場巡りを山の会で行った

体調崩すと歩けない。健康第一。





## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	ブルゾンともこ	女	40歳代	187,536	6,251
212	ゆきんこ	女	38	183,720	6,124
213	With T	男	20歳代	182,915	6,097
214	62歳 女性	女	62	182,877	6,096
215	きみちゃん	女	未記入	182,392	6,080
216	こういちくん	女	20歳代	181,384	6,046
217	ブルゾンゆみ	女	20歳代	180,027	6,001
218	SADA	男	50歳代	179,622	5,987
219	とも King	女	37	179,614	5,987
220	あーちゃん	女	45	179,272	5,976
221	sanetty	女	31	179,257	5,975
222	さとまる	女	46	176,314	5,877
223	ひろし	男	44	176,172	5,872
224	おすそ分けファイル	女	40歳代	175,541	5,851
225	シンジン類	女	30歳代	175,249	5,842
226	もんちゃん	女	40	175,202	5,840
227	観光交流①	男	20歳代	175,071	5,836
228	でん	女	40歳代	174,261	5,809
229	いそじ次はむそじ私は○じ	男	50歳代	173,979	5,799
230	K-Tちゃん	女	42	173,894	5,796
231	AMEJYO (アメ女)	女	60歳代	172,945	5,765
232	38歳 男性	男	38	172,234	5,741
233	水島シンジ	男	30歳代	171,220	5,707
234	観光交流②	男	50歳代	170,949	5,698
235	46歳 男性	男	46	170,841	5,695
236	いっせー似きのこ	女	20歳代	169,677	5,656
237	ゆうちゃん	女	未記入	169,027	5,634
238	49歳 男性	男	49	168,196	5,607
239	ときちゃん	女	33	166,766	5,559
240	62歳 男性	男	62	165,272	5,509

### 【二期ひとこと（抜粋）】

寒くなって、平日昼休み歩かなくなった。

目標達成出来た日が少なかった。次頑張ろう！！

寒さで少しさぼり気味になってしまった。。

中々食べごとも多く、歩数以上に体重が伸びています。気を付けます。







## 個人ランキング（脱☆平均コース）

※脱☆平均コースの目標歩数は1日平均8,000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	るみひー	女	46	163,804	5,460
242	がっちゃん	男	49	162,654	5,422
243	まなぶ	男	33	158,825	5,294
244	あっくん	男	20歳代	157,339	5,245
245	グン	女	66	156,573	5,219
246	しゅんちゃん	男	20	156,413	5,214
247	ちびのりだー	女	50歳代	155,397	5,180
248	Ky9353	女	64	154,756	5,159
249	83歳 男性	男	83	154,675	5,156
250	まこと	男	45	150,959	5,032
251	砂ずり	男	40歳代	149,727	4,991
252	しーこ	女	40	140,744	4,691
253	47歳 男性	男	47	137,773	4,592
254	ゴッドマザー	女	39	137,582	4,586
255	観光交流④	男	30歳代	135,111	4,504
256	けんくん	男	未記入	134,123	4,471
257	みっちゃん	女	55	132,565	4,419
258	42歳 男性	男	42	132,000	4,400
259	まゆちゃん	女	未記入	129,020	4,301
260	キャサリン	女	50	128,546	4,285
261	りよなび	女	21	128,070	4,269
262	ひらりん	女	34	127,697	4,257
263	たかくん	男	未記入	124,048	4,135
264	たかちゃん	女	未記入	120,776	4,026
265	二の腕のりだー	女	30歳代	119,751	3,992
266	まあちゃん	女	35	117,108	3,904
267	けいちゃん	女	48	104,030	3,468
268	かずりん	女	52	92,864	3,095
269	のぶくん	男	未記入	60,705	2,024

### 【二期ひとこと（抜粋）】

休日もできるだけ歩くようにしたつもりだったが、思ったほど伸びなかった。来月も頑張りたい。夕方、少ない時は散歩に行った。来月がんばるぞー！！

土日に努めて歩くようにしたが、寒くなると外に出るのが億劫になってしまうのが課題です。

業務多忙で普段の生活以上に歩く意識ができていなかった。改善していきたい。

