



## 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	714,803	47,654
2	たっちゃん	男	60	317,370	21,158
3	HIKOG	男	65	303,400	20,227
4	さくさく1号	女	50歳代	285,198	19,013
5	すえちゃん	男	59	262,781	17,519
6	イエゴロのマサ	男	56	248,839	16,589
7	ともくん	男	未記入	248,534	16,569
8	忠さん	男	46	228,720	15,248
9	ヤマグチのトモゾウ	男	75	224,156	14,944
10	七転八倒	男	40歳代	219,647	14,643
11	まさ	男	47	215,779	14,385
12	ゆみゆみ	女	49	207,272	13,818
13	はらでかおじさん BM	男	65	205,465	13,698
14	マル熊	男	75	200,396	13,360
15	39歳 男性	男	39	199,360	13,291
16	みかん	女	48	193,191	12,879
17	Kazu	男	47	190,150	12,677
18	Eさん	男	49	190,026	12,668
19	よしさん	男	未記入	189,029	12,602
20	じゃりん子チエちゃん	女	50歳代	184,083	12,272
21	ちーちゃん	女	25	182,249	12,150
22	ブルゾン	男	52	181,532	12,102
23	ウォークマン 2017	男	68	179,700	11,980
24	内山シンジ	男	50歳代	177,672	11,845
25	ママー！	女	46	176,299	11,753
26	44歳 男性	男	44	174,941	11,663
27	よしくん	男	未記入	173,338	11,556
28	リーダー	男	29	173,186	11,546
29	恭子様	女	50歳代	172,285	11,486
30	MK	男	45	170,986	11,399

### 【三期ひとこと（抜粋）】

せっかく身についたウォーキング習慣を継続していきたい。

日頃から結構歩いていると感じたが、冬場はどんどん歩数が減っていった。なんとかせねば。

今回は職場の方々を誘って参加したので楽しく出来ました。





## 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
31	みのくん	男	未記入	170,285	11,352
32	80歳 男性	男	80	168,295	11,220
33	スポーツウーマン	女	65	168,026	11,202
34	はくの	男	40歳代	167,792	11,186
35	ともえ湖	女	43	167,439	11,163
36	波平	男	50歳代	167,312	11,154
37	Nak	男	61	167,265	11,151
38	シャムス	男	27	166,964	11,131
39	ぱと	女	46	165,792	11,053
40	55歳 男性	男	55	165,660	11,044
41	65歳 女性	女	65	164,820	10,988
42	つきー	男	24	164,738	10,983
43	もしもしゆっくん	女	60	163,282	10,885
44	恕子	女	31	163,230	10,882
45	まさとうー	男	23	161,694	10,780
46	ブンちゃん	男	62	161,515	10,768
47	あり	男	56	160,752	10,717
48	しょちょー	男	53	159,642	10,643
49	くんちゃん	男	61	158,234	10,549
50	けんちゃん	男	40歳代	157,662	10,511
51	ユウキ	男	50	157,438	10,496
52	K	男	40歳代	157,236	10,482
53	73歳 男性	男	73	156,847	10,456
54	ぶち読まれたい	男	39	156,813	10,454
55	いのピー	男	50歳代	155,666	10,378
56	マシンガン	女	20歳代	155,664	10,378
57	れいちゃん	女	50歳代	154,768	10,318
58	ようちゃん	女	未記入	154,241	10,283
59	ツムツム	男	28	153,870	10,258
60	雪だるま	女	33	153,284	10,219

### 【三期ひとこと（抜粋）】

常に歩数を意識することができ少し遠回りをしたり、階段をつかったりすることにつながった。

ウォーキングと少しの運動と昼食のパン1個減で数キロ体重が落ちました。

日常生活における歩みでは無理。何か積極的にしないと目標達成は困難。





## 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	ロビマロ	男	63	151,691	10,113
62	がんす	男	50歳代	150,996	10,066
63	たけちゃん	男	61	150,867	10,058
64	MJ	男	48	150,107	10,007
65	46歳 男性	男	46	149,575	9,972
66	りんりん	男	40歳代	148,054	9,870
67	46歳 男性	男	46	147,514	9,834
68	ムーミン	女	55	147,297	9,820
69	69歳 男性	男	69	146,496	9,766
70	くにぼん	男	75	145,932	9,729
71	デラックス	男	49	145,873	9,725
72	あさりの酒蒸し	男	40歳代	145,630	9,709
73	あいら	女	34	145,269	9,685
74	こういちくん	女	20歳代	144,815	9,654
75	ZZZ	女	40歳代	144,143	9,610
76	ふみ	男	29	143,876	9,592
77	がんばれコージくん	男	61	143,169	9,545
78	たまきい～	女	53	141,590	9,439
79	ぞうさん	女	30歳代	141,484	9,432
80	ケビン	男	41	140,708	9,381
81	みゆちゃん	女	未記入	139,448	9,297
82	ももちゃんパパ	男	70	138,973	9,265
83	68歳 女性	女	68	138,903	9,260
84	楓	男	69	138,560	9,237
85	mameta	女	50歳代	137,546	9,170
86	ブルゾンともみ	女	20歳代	137,226	9,148
87	ちか	女	35	136,701	9,113
88	はるちゃん	女	未記入	136,696	9,113
89	ZAKI	男	28	136,370	9,091
90	いそじ次はむそじ私は○じ	男	50歳代	135,992	9,066

### 【三期ひとこと（抜粋）】

ウォーキング+階段運動も始めました

最終週は頑張りました。歩くのが苦にならなくなってきました。

山口の自然を歩けてよかった





## 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
91	ゆかりん	女	50歳代	135,787	9,052
92	toshikun	男	50歳代	135,766	9,051
93	ふくすけ	女	44	135,346	9,023
94	まっきー	男	30歳代	134,858	8,991
95	ヤマモト	男	32	134,763	8,984
96	おか	男	40歳代	134,510	8,967
97	トマト	女	67	134,077	8,938
98	テル	男	63	132,929	8,862
99	なべ	男	48	132,545	8,836
100	45歳 男性	男	45	132,364	8,824
101	ぽによみ	女	54	131,974	8,798
102	トナーの会ピンク	女	32	131,805	8,787
103	スパーズ	男	29	131,553	8,770
104	ユニクロ店員	男	40歳代	131,500	8,767
105	ナガさん	男	24	131,417	8,761
106	Ha	男	69	130,966	8,731
107	いのちゃん	男	40歳代	129,923	8,662
108	はらっぺ	女	30歳代	129,460	8,631
109	22歳 女性	女	22	129,341	8,623
110	瓜生	男	50歳代	129,304	8,620
111	50歳 男性	男	50	129,181	8,612
112	ぎきちゃん	男	40歳代	128,472	8,565
113	63歳 男性	男	63	128,320	8,555
114	Bちゃん	女	40	128,206	8,547
115	38歳 男性	男	38	128,194	8,546
116	しなもん	女	40歳代	127,708	8,514
117	まなぶ	男	33	127,351	8,490
118	アユ	男	61	127,000	8,467
119	やぶちゃん	女	30歳代	126,848	8,457
120	50歳 女性	女	50	126,467	8,431

### 【三期ひとこと（抜粋）】

夫婦で楽しくウォーキングが出来ました。次回はさらに目標をあげてみます

昨年をはるかに上回る結果を残せて満足です。これからも健康第一で過ごしていきます。

後の1.5か月は満足のゆく歩数であったと思う。今後も続けていきたい。





## 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	アスパラグリーン	女	29	126,222	8,415
122	ファーピン	男	48	126,192	8,413
123	兄貴	男	29	125,347	8,356
124	昆虫3号	男	49	125,093	8,340
125	ゆきんこ	女	38	125,072	8,338
126	キャンディー	男	50	124,656	8,310
127	ケンジ	男	45	124,260	8,284
128	ブルゾンひろみ	女	20歳代	124,133	8,276
129	忠次郎	男	82	123,588	8,239
130	大龍	男	40	123,066	8,204
131	Rossi	男	40歳代	122,893	8,193
132	46歳 男性	男	46	122,608	8,174
133	だいすけ	男	24	122,563	8,171
134	よっしー	女	24	121,901	8,127
135	いわもと	女	27	121,595	8,106
136	50歳代 女性	男	50歳代	120,923	8,062
137	R531	女	30歳代	120,483	8,032
138	昆虫2号	男	49	120,466	8,031
139	りぶとせいこ	女	40歳代	120,312	8,021
140	42歳 男性	男	42	120,088	8,006
141	はっちゃん	女	40歳代	119,613	7,974
142	ムームー	女	30歳代	119,551	7,970
143	ブルゾンたけこ	女	40歳代	119,525	7,968
144	とーさん	男	46	119,377	7,958
145	はるひな	男	50歳代	119,188	7,946
146	クッキーマウス	男	49	118,885	7,926
147	51歳 男性	男	51	118,615	7,908
148	もりくん	男	未記入	118,608	7,907
149	39歳 男性	男	39	118,600	7,907
150	たーに一	男	26	117,521	7,835

### 【三期ひとこと（抜粋）】

家事以外に畑、田んぼの作業があり成果が上がった。継続は力なりを実感できた。

寒さに負けて歩数が減ってしまったが、チャレンジが終わっても意識して歩くようにしたい。

歩数が数値化されたことで客観的に運動量が知れて良かったと思う。





## 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	コウ	男	33	117,416	7,828
152	あいこう	男	32	117,035	7,802
153	でゆふふふ	男	30歳代	116,517	7,768
154	ナナナ	女	40歳代	116,002	7,733
155	ゆっきー	女	35	115,771	7,718
156	A	男	30歳代	115,680	7,712
157	Nちゃん	男	26	114,980	7,665
158	ディア	女	40歳代	114,918	7,661
159	けいちゃん	女	未記入	114,770	7,651
160	いっせー似きのこ	女	20歳代	114,385	7,626
161	カビゴン	男	50歳代	114,238	7,616
162	60歳代 女性	男	60歳代	114,076	7,605
163	ともくん	男	未記入	114,000	7,600
164	不明	女	未記入	113,277	7,552
165	40歳代 女性	女	40歳代	111,112	7,407
166	カツオ	男	40歳代	111,000	7,400
167	リバウンド王	男	34	110,974	7,398
168	アスパラピンク	女	39	110,891	7,393
169	かなぴー	女	40	110,415	7,361
170	オノ	女	32	110,240	7,349
171	チャッピー	女	62	110,086	7,339
172	キン	男	47	109,931	7,329
173	62歳 女性	女	62	108,830	7,255
174	みなこ	女	48	108,660	7,244
175	68歳 男性	男	68	108,376	7,225
176	Tちゃん	女	24	107,945	7,196
177	りこ	女	50歳代	107,807	7,187
178	sanetty	女	31	107,544	7,170
179	はさみ	男	40歳代	106,654	7,110
180	としくん	男	未記入	106,560	7,104

### 【三期ひとこと（抜粋）】

去年の自分記録更新を目指しましたが、前半の意欲不足により、更新できず残念！！でも継続します。

日々、歩数を記録することで、生活習慣を見直す良い機会となった。

打ち上げでカロリーを取り戻してチャラです。





## 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
181	65歳 男性	男	65	106,021	7,068
182	ふくら	女	48	105,966	7,064
183	なまけ次郎	女	40歳代	105,957	7,064
184	りえさん	女	46	104,833	6,989
185	名無し	男	45	104,579	6,972
186	プリンセスきのこ	女	20歳代	104,533	6,969
187	二番煎じ	男	40歳代	104,131	6,942
188	30歳代 女性	女	30歳代	103,642	6,909
189	ヤス	男	37	103,310	6,887
190	56歳 男性	男	56	101,579	6,772
191	まっきー	女	30歳代	101,479	6,765
192	61歳 女性	女	61	101,056	6,737
193	83歳 男性	男	83	101,034	6,736
194	ブルゾンともこ	女	40歳代	100,898	6,727
195	40歳代 女性	女	40歳代	100,427	6,695
196	ブルゾンゆみ	女	20歳代	100,234	6,682
197	たつきち	男	20歳代	100,076	6,672
198	Kya	男	41	98,759	6,584
199	しーこ	女	40	98,626	6,575
200	50歳代 女性	女	50歳代	98,021	6,535
201	ラリルレイ子ちゃん	女	50歳代	97,666	6,511
202	みーちゃん	女	40歳代	96,401	6,427
203	シンジつは一つ	女	40歳代	96,219	6,415
204	シンジン類	女	30歳代	95,870	6,391
205	ゆうちゃん	女	未記入	95,581	6,372
206	もんちゃん	女	40	94,501	6,300
207	53歳 女性	女	53	94,360	6,291
208	レイコリン	女	72	94,248	6,283
209	ホシ	男	35	93,692	6,246
210	みぽりん	女	42	92,407	6,160

### 【三期ひとこと（抜粋）】

寒い日は外出を控えたくなくなっていたが、外出するよう心掛けた結果、目標を達成することが出来た。寒さに負けました！

休日はほとんど歩かないため、休日もしっかり歩くようにしたいと思います。





## 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
211	58歳 女性	女	58	92,326	6,155
212	ゲン	女	66	92,053	6,137
213	あきちゃん	女	未記入	91,346	6,090
214	38歳 男性	男	38	91,031	6,069
215	With T	男	20歳代	89,363	5,958
216	若者	男	10歳代	89,024	5,935
217	52歳 男性	男	52	88,808	5,921
218	トッキー先輩	女	45	88,659	5,911
219	三日坊主	男	50歳代	88,560	5,904
220	ひろし	男	44	87,514	5,834
221	SADA	男	50歳代	87,350	5,823
222	yamashita	女	26	86,578	5,772
223	K-Tちゃん	女	42	85,645	5,710
224	Taku	男	23	85,143	5,676
225	さとまる	女	46	85,048	5,670
226	がっちゃん	男	49	84,745	5,650
227	シンジえ	男	50歳代	84,479	5,632
228	あっくん	男	20歳代	84,074	5,605
229	しげちゃん	男	23	83,465	5,564
230	でん	女	40歳代	82,896	5,526
231	62歳 男性	男	62	82,730	5,515
232	一番搾り生	男	30歳代	82,216	5,481
233	まこと	男	45	82,156	5,477
234	49歳 男性	男	49	80,763	5,384
235	43歳 男性	男	43	80,620	5,375
236	47歳 男性	男	47	80,107	5,340
237	とも King	女	37	79,550	5,303
238	そら	女	50	77,737	5,182
239	ときちゃん	女	33	77,241	5,149
240	たく一郎	男	20歳代	76,398	5,093

### 【三期ひとこと（抜粋）】

歩くと季節の移り変わりを感じることができて癒されました。これからも歩いていきたいです。

これまで出番のなかった万歩計がやっと使えました。これからも歩きたいのですが…どうなることやら？

気合が足らなかった。寒いけどこれからも歩くことを心がけたいと思います。







## 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	おすそ分けファイル	女	40歳代	76,068	5,071
242	しゅんちゃん	男	20	75,289	5,019
243	砂ずり	男	40歳代	75,191	5,013
244	るみひー	女	46	74,908	4,994
245	きみちゃん	女	未記入	73,966	4,931
246	けんくん	男	未記入	72,235	4,816
247	りよなぴ	女	21	70,971	4,731
248	キャサリン	女	50	70,824	4,722
249	まゆちゃん	女	未記入	70,602	4,707
250	あーちゃん	女	45	69,431	4,629
251	観光交流④	男	30歳代	69,124	4,608
252	観光交流①	男	20歳代	67,216	4,481
253	ゴッドマザー	女	39	66,757	4,450
254	観光交流②	男	50歳代	65,167	4,344
255	AMEJYO（アメ女）	女	60歳代	64,276	4,285
256	観光交流③	男	40歳代	64,150	4,277
257	たかくん	男	未記入	63,619	4,241
258	42歳 男性	男	42	63,500	4,233
259	一晩限り	男	40歳代	61,038	4,069
260	ちびのりだー	女	50歳代	60,928	4,062
261	二の腕のりだー	女	30歳代	59,864	3,991
262	ひらりん	女	34	59,727	3,982
263	みっちゃん	女	55	59,169	3,945
264	水島シンジ	男	30歳代	58,111	3,874
265	まあちゃん	女	35	57,283	3,819
266	かずりん	女	52	45,775	3,052
267	55歳 女性	女	55	45,274	3,018
268	のぶくん	男	未記入	40,685	2,712
269	けいちゃん	女	48	40,185	2,679
270	たかちゃん	女	未記入	31,697	2,113

### 【三期ひとこと（抜粋）】

外出するときは徒歩での移動を心がけられるようになった。

歩こうというきっかけになりました。またチャレンジしたいと思います。





## 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
271	haruna	女	22	29,872	1,991

【三期ひとこと（抜粋）】

思ったより運動不足だということを痛感しました。

