



## 個人ランキング（マスターコース）

※マスターコースの目標歩数は1日平均10,000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	湯野じいちゃん	男	79	531,410	35,427
2	46歳 男性	男	46	509,364	33,958
3	年金生活者	男	65	453,131	30,209
4	野麦峠	男	71	372,491	24,833
5	あぶさん	男	61	366,938	24,463
6	Aru	女	48	366,155	24,410
7	sakenomigo	男	50	355,984	23,732
8	9230	男	54	326,644	21,776
9	くすのきそら	女	70	325,565	21,704
10	ドックラン	男	54	325,034	21,669
11	かつばあ~	女	50	307,638	20,509
12	SHU	男	61	304,506	20,300
13	Hieny03	男	52	295,987	19,732
14	エナミSC会員 NO.1	男	50歳代	294,755	19,650
15	そら爺い	男	73	288,280	19,219
16	のぶりん	男	60	273,657	18,244
17	66歳 男性	男	66	273,103	18,207
18	79歳 男性	男	79	263,862	17,591
19	ポポ	男	21	251,753	16,784
20	イネ	男	28	250,589	16,706
21	58歳 男性	男	58	246,432	16,429
22	シェリー	女	58	242,069	16,138
23	トナーの会ブルー	男	49	239,007	15,934
24	源ちゃん	男	60	225,500	15,033
25	じゃろ！	男	32	224,231	14,949
26	平均流速	男	48	220,196	14,680
27	ブルゾンひろし	男	45	217,053	14,470
28	ヤス	男	39	214,872	14,325
29	31歳 男性	男	31	212,581	14,172
30	しゅうちゃん	男	48	210,417	14,028

### 【三期ひとこと（抜粋）】

ウォーキングは終わらない

期間中に海外旅行もあって旅先でも出来るだけウォーキングを心掛けて頑張りました。

12月は仕事が1年で一番忙しい時期です。忙しさに合わせて色々動き回り、結果歩数が伸びました。





## 個人ランキング（マスターコース）

※マスターコースの目標歩数は1日平均10,000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	みよみよ	男	57	209,801	13,987
32	64歳 女性	女	64	208,900	13,927
33	かっちゃん	男	73	200,559	13,371
34	56歳 男性	男	56	198,414	13,228
35	Kun	男	61	197,991	13,199
36	HERO68SW	男	68	197,029	13,135
37	オチサン	男	53	195,628	13,042
38	たけ	男	60	195,606	13,040
39	30歳 男性	男	30	194,158	12,944
40	ファーマー	男	62	192,191	12,813
41	Hisa	男	50	191,520	12,768
42	42歳 女性	女	42	191,198	12,747
43	うたちゃん	女	40歳代	190,277	12,685
44	キング・ザ・0, 1トン	男	41	185,398	12,360
45	マッチャン	男	69	185,198	12,347
46	しんくんくん	男	50歳代	184,544	12,303
47	Hirame	男	51	181,519	12,101
48	スー	女	70	181,247	12,083
49	日雇いファーマー	男	66	180,849	12,057
50	トナーの会オレンジ	男	44	180,369	12,025
51	konkon	男	56	177,486	11,832
52	さとフキン	男	55	177,463	11,831
53	31歳 男性	男	31	175,701	11,713
54	Kom	男	58	174,202	11,613
55	over15000	男	60	173,824	11,588
56	仏像	男	57	173,489	11,566
57	柴やん	男	70	172,623	11,508
58	レイクス	男	53	170,441	11,363
59	ルパン	男	68	170,045	11,336
60	オニマール	男	44	165,123	11,008

### 【三期ひとこと（抜粋）】

頑張らないのが「コツ」ですね

多忙に加え、寒気が強く屋外での運動はできなかった。

揚げ物を控えて焼き物を選ぶ、週に二日は休肝日、ビールを控える等で内蔵脂肪の摂取を抑える取組み中。





## 個人ランキング（マスターコース）

※マスターコースの目標歩数は1日平均10,000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	とみさん	男	56	163,313	10,888
62	Uti	男	50	161,822	10,788
63	リキちゃん	女	76	160,144	10,676
64	31歳 男性	男	31	159,044	10,603
65	トミー	男	60	157,044	10,470
66	アスパラレッド	女	49	155,589	10,373
67	59歳 男性	男	59	154,735	10,316
68	48歳 男性	男	48	154,675	10,312
69	りょうこちゃん	女	39	153,284	10,219
70	昆虫1号	男	60	149,669	9,978
71	KJ	男	32	147,987	9,866
72	Haru	男	未記入	147,819	9,855
73	35歳 男性	男	35	147,686	9,846
74	57歳 男性	男	57	147,442	9,829
75	イケトラ	男	40歳代	136,895	9,126
76	71歳 男性	男	71	134,866	8,991
77	まる みみぞう	男	59	134,029	8,935
78	あおやま ひでき	男	47	129,888	8,659
79	27歳 男性	男	27	128,067	8,538
80	のぐち しゃむい	男	47	124,182	8,279
81	T-NOMURA	男	40歳代	121,192	8,079
82	27歳 男性	男	27	120,641	8,043
83	アルミハク	男	50歳代	117,934	7,862
84	44歳 男性	男	44	117,484	7,832
85	はらだ ひろゆき	男	30歳代	117,310	7,821
86	ドラック MONKEY	女	40歳代	115,763	7,718
87	57歳 男性	男	57	108,223	7,215
88	はっぴー	男	48	107,757	7,184
89	マリー・アントワネット	女	65	104,069	6,938
90	27歳 男性	男	27	97,751	6,517

### 【三期ひとこと（抜粋）】

2.5か月楽しくチャレンジできた。今後も個人的に継続し、健康でありつづけられるようにしたい。

コース目標達成！今年は、これまでより、ずっと満足感があります！

目標12000歩/日は未達。休日の運動をもっと計画的にそして積極的に取り組めばよかった。





## 個人ランキング（マスターコース）

※マスターコースの目標歩数は1日平均10,000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	まけんちゃん	男	未記入	94,773	6,318
92	49歳 男性	男	49	86,472	5,765
93	44歳 男性	男	44	83,984	5,599
94	岩崎（兄）	男	46	77,569	5,171

### 【三期ひとこと（抜粋）】

初の平均1万歩を超えました。

1日平均9670歩に終わったが、津和野霊亀山、徳山大華山に登れました。

意識的に遠回りして帰宅するようになりました。運動不足には良い機会だったとおもいます。

