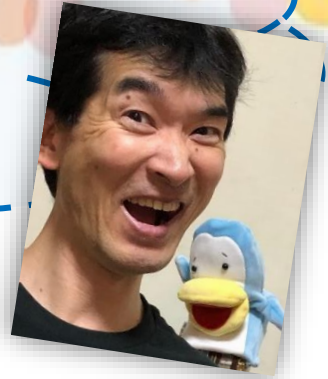




2019.07.26
発行

わくわく健康エンジェル隊 レポート Vol.70

エンジョイW 初代NO. 1!! ～ EM事 さんへインタビュー～



【取り組み方法】

<147km踏破最速達成>

・同じチームで職場の席も隣の さんと休み時間に「何歩歩けば上位に入れるか、最速達成を狙うにはどうするか」を一緒に考えたり、帰宅時には一緒に多摩川沿いを歩いて帰ったりしていました。土日は別行動でしたが、まさか同日1位(6月9日達成)になるとは思いませんでした。

<総歩数>

・「からだカルテ」で他の参加者の歩数を毎日必ずチェックして歩数を増やしてきました。しかし、最終週で2位に落ちたのが判明し、逆転を心に誓い6月29日(土)は小雨の中、自宅から10時間かけて羽田まで歩きました。6月30日(日)も朝、昼、晩と3回に分けて各1万歩以上を歩き、土、日の合計で10万以上歩きました。その結果逆転1位が取れました!



【モチベーションの保ち方】

さんと競いながら参加したのが良かったと思います。また、「からだカルテ」で順位が簡単に確認できたので自分の順位が上位にある事でモチベーションが上がりました。順位が1つ上の人との歩数差が表示されるのも「やる気」にさせる仕組みだと思いました。

【エンジョイWに向けての活動】

走る事も考えましたが短い時間を走るより長時間歩く方が歩数が伸びると思い、普段は車やバイクで行く場所を歩きました。また、横になってテレビを見ているだけだったお風呂の順番待ち(家族で一番最後がお父さん)の間に1時間ぐらい歩いていました。

□■ エンジョイW 1位受賞の感想 ■□

本当に楽しく歩く事が出来ました。1位になれたのは近くに一緒に頑張れる仲間がいたのが一番大きいと思います。仕事でも、遊びでも、そして健康増進でも仲間は大事ですね。また、中間報告で私が1位!と発表されると大勢の方から励ましのお言葉を頂き、とても嬉しかったです。みなさん、応援ありがとうございました。今度、みんなで稲城から歩いて海まで行きましょう!

最速コンビ!!



V2狙います!

EM事

さん

さん