

東海道ウォークラリーを行いました！

職場における健康管理活動の一環として、東海道ウォークラリーが行われました。

これは本社衛生委員会が主体となり、社員参加型の健康づくり活動として企画されたものです。

チーム制を採用し、10月1日～11月30日の2ヶ月間での東海道走破を目指しました。

本社衛生委員会の企画でしたが、全社への参加を呼びかけたところ、全支店、海外は台湾から95チーム、248名にご参加いただきました。参加者は日々の歩数を記録、週に1度全チームの現在地がわかるようにしたことで、チーム間で白熱した競争が繰り広げられました。運営側の予想を遙かに上回る好記録が頻発しました。またチーム毎の報告を義務づけたことで、脱落者防止に寄与しました。

ラリー終了後、チーム記録の上位3チームと、往復走破した個人に表彰状と参加賞を、東海道を走破できたチームに参加賞を贈呈しました。

以下、上位3チームからコメントをいただきましたので掲載いたします。

◆優勝：モーモー' S 記録：1151km（日本橋～京～日本橋～興津）※東海道往復
コメント：ウォークラリーに参加させていただいたお陰で、気持ちはさわやか、体は健康、そしていつもお話をしない人とコミュニケーションを図ることが出来ました。チームで力を合わせた結果、優勝も出来て本当に楽しかったです。やったね！

◆準優勝：悪玉菌 記録：940km（日本橋～京～神奈川）
コメント：悪玉コレステロールを下げたいという願いを込めてチーム名を「悪玉菌」として、この2ヶ月歩きに歩きまわりました。その結果、体重も悪玉コレステロールも想像以上に下がり、本当にこのウォークラリーに参加して良かったと思います。

◆3位：チーム・ビーワン 記録：872km（日本橋～京～小田原）
コメント：まさかの3位入賞に驚いています。地下駐車場を何時間もグルグルと歩き回って警備員さんに怪しまれたり、羽田空港で迷子になってビクビクしながらトンネルを歩いたり、とそれぞれが自分のペースで楽しく歩き回った2ヶ月間でした。

Table with columns for date, location (e.g., ①川崎, ②横浜), and numerical data points. Includes a '備考' (Remarks) column at the bottom of each row.

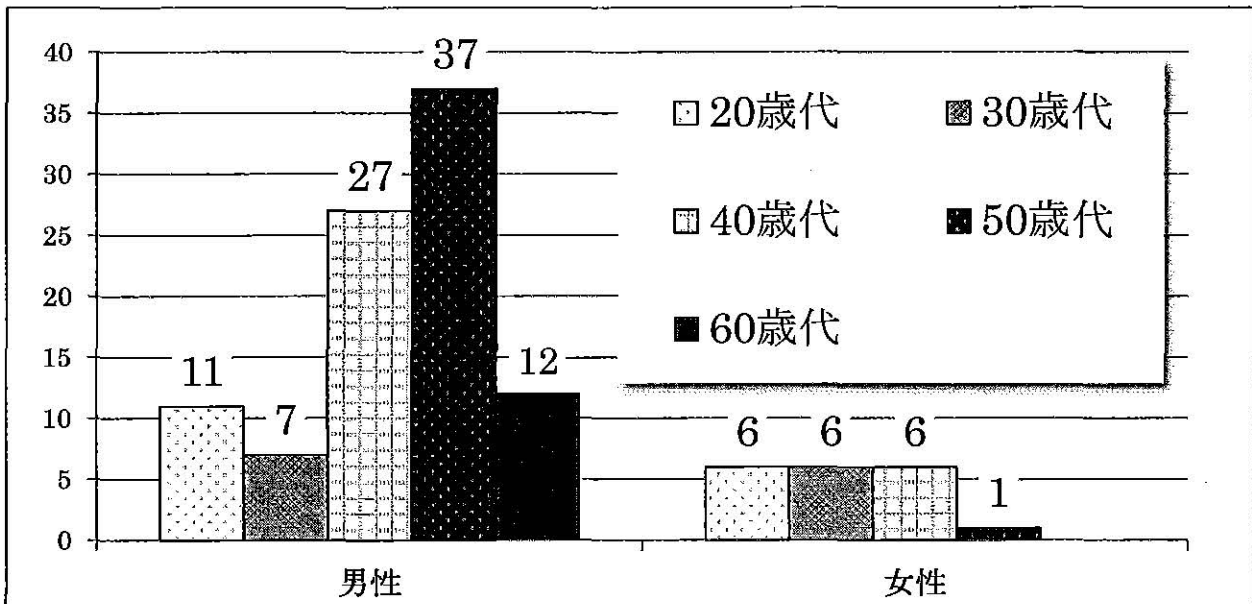
備考 (Remarks) column containing various notes and codes for each data entry.

東海道ウォークラリー アンケート最終結果

調査期間：1月7日～1月31日

回答数：113名（男性94名、女性19名）

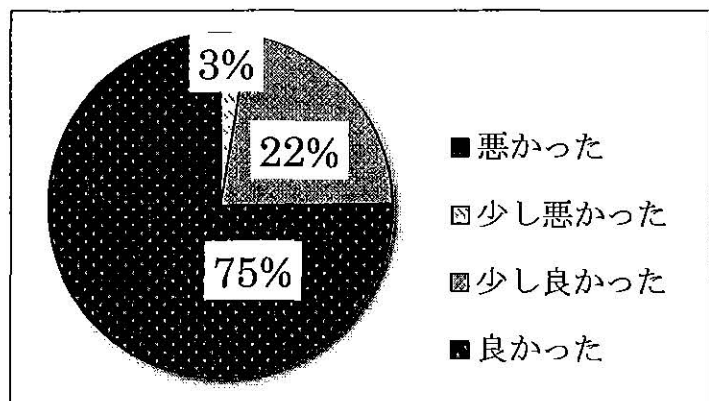
＜アンケート回答者の属性＞



→ 全参加者（248名：男性199名、女性49名）へ依頼し、113名（45%以上）から回答を得た。

1. 東海道ウォークラリーに参加して良かったですか？

	男性	女性	総計
① 悪かった	0	0	0
② 少し悪かった	2	1	3
③ 少し良かった	22	3	25
④ 良かった	70	15	85
総計	94	19	113



→ 約8割が「良かった」と回答しており、参加者の評価は非常に高かった。

2. 「1.」の回答で「③少し良かった」「④良かった」にチェックをした方は、なぜそう思

われましたか？（複数回答可）

(1) 意識して歩くようになった。(91人)
(2) 週末も外に出るようになった。(20人)
(3) 痩せた。(8人)
(4) 参加者と仲良くなった。(15人)
(5) 上司との話題が出来た。(13人)
(6) 毎日歩数を記録することで達成感があった。(59人)
・ 自分の普段の運動量が分かった。(5人)
・ 運動不足を数値として実感できた。
・ 減量のためウォーキングを継続しており、限界か結果が出ない日々であったが、ウォークラリーが励みになった。
・ 体力がついた
・ 最初の一月は育児休業中で家にいることが多かったのですが、毎週の報告があることで、会社とのつながりも持て、よい気分転換にもなりました。
・ 仕事外の共通話題が出来た。
・ 混雑する駅までの迎えは避け、混雑しない場所まで歩きます。

→ 参加してよかった点として、「①運動量の増加」の他に、「②記録による達成感」や、「③参加者同士のコミュニケーションの増加（話題作り）」が多かった。当初の目的であった運動へのきっかけ作りに加えて、上司・部下間のコミュニケーションを促進する効果もあったといえる。

3. 「1.」の回答で「①悪かった」「②少し悪かった」にチェックをした方は、なぜそう思われましたか？（複数回答可）

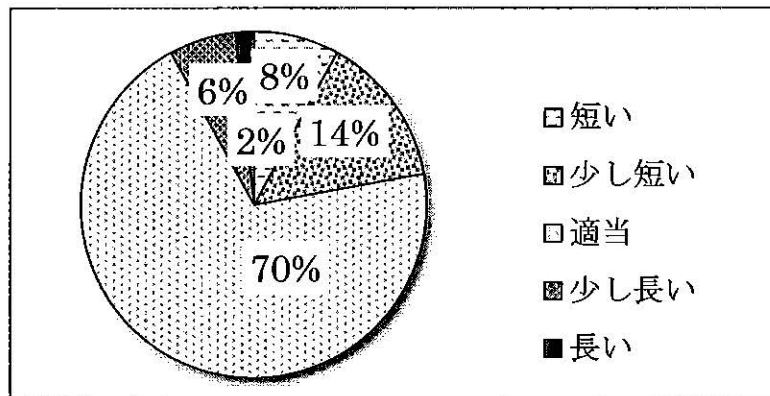
(1) 歩かないとチームメイトから怒られた。
(2) 歩数計の購入が面倒だった。
(3) 半強制的に参加をさせられた。
・ 万歩計に電池代がかかった
・ 歩くことがメインになり、他のことが出来ず、休日や休暇の旅行中も必死で歩くことが中心になってしまい、楽しめなかった。

→ 「少し悪かった」を選択した人が3名（約2%）と少数意見ではあるが、「参加の半義務化」と「熱中しすぎたこと」がストレスとなった人もいた。

本企画はあくまで「健康増進」を目的としており、過度な競争とならないよう広報や賞品等の配慮・工夫が必要と考えられる。

4. ウォークラリーの実施期間（2ヶ月という長さ）はどうでしたか？

	男性	女性	総計
① 短い	8	1	9
② 少し短い	14	2	16
③ 適当	63	16	79
④ 少し長い	7	0	7
⑤ 長い	2	0	2
総計	94	19	113



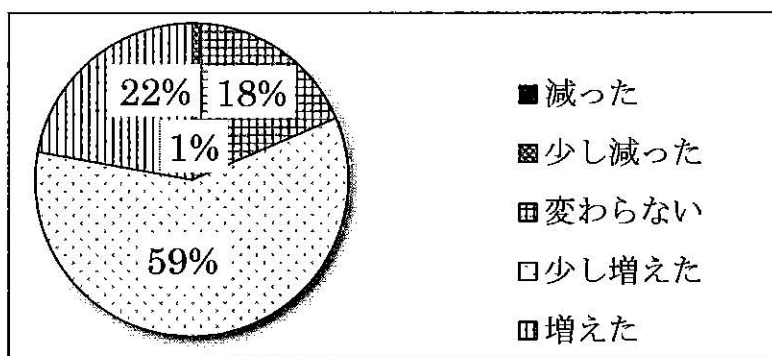
→ 約7割が「適当」と回答しており、2ヶ月という実施期間は妥当だったといえる。

①「北陸の冬は歩けないので時期を変えてほしい。」という意見が複数みられたこと、

②健康月間が9～10月であることを踏まえると、開始時期を1ヶ月早める（10月から9月）にすることも検討すべきと考えられる。

5. 東海道ウォークラリー期間中の運動量は増えましたか？

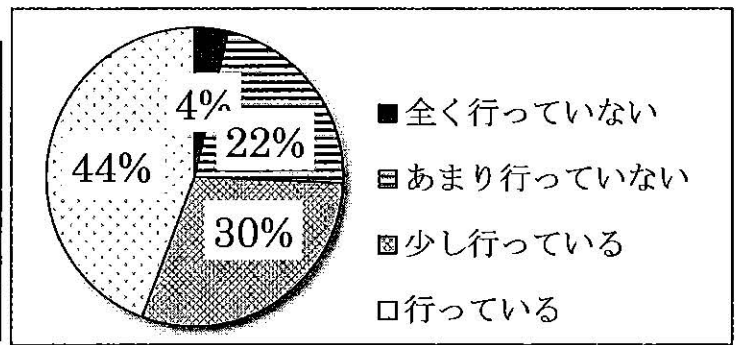
	男性	女性	総計
① 減った	0	0	0
② 少し減った	0	1	1
③ 変わらない	19	1	20
④ 少し増えた	57	10	67
⑤ 増えた	18	7	25
総計	94	19	113



→ 約6割が「少し増えた」、約2割が「増えた」と回答しており、同企画は運動のきっかけ作りや習慣化に役立ったといえる。

6. 現在もウォーキング（または別の運動）を行っていますか？

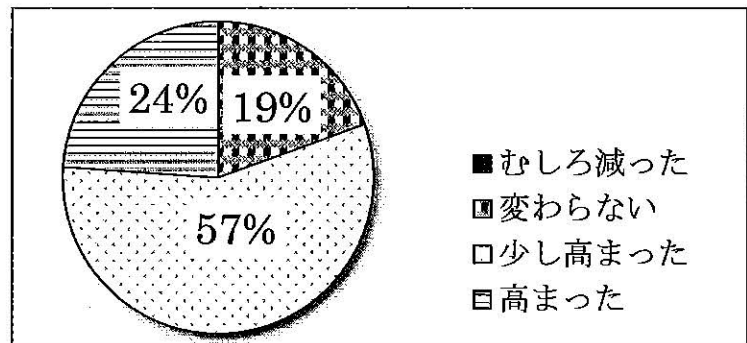
	男性	女性	総計
① 全く行っていない	4	0	4
② あまり行っていない	17	8	25
③ 少し行っている	30	4	34
④ 行っている	43	7	50
総計	94	19	113



→ 約4割が「行っている」、約3割が「少し行っている」と回答しており、同企画がその後の運動の習慣化に一定程度寄与した可能性がある。

7. 健康増進に対する意識は高まりましたか？

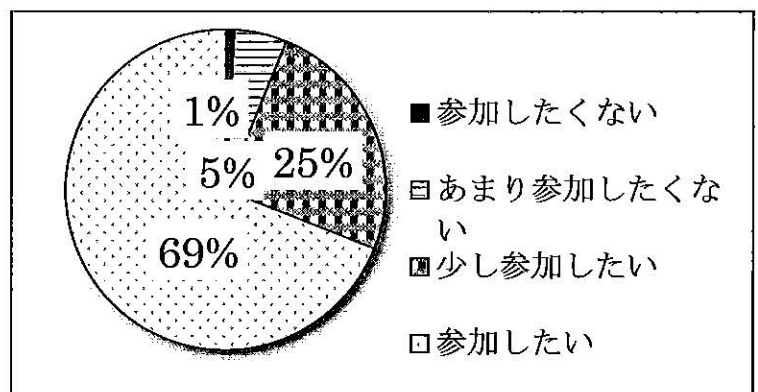
	男性	女性	総計
① むしろ減った	0	0	0
② 変わらない	20	2	22
③ 少し高まった	49	15	64
④ 高まった	25	2	27
総計	94	19	113



→ 約6割が「少し高まった」、約2割が「高まった」と回答しており、同企画が健康増進のモチベーションに寄与したといえる。

8. 来年度も参加したいですか？

	男性	女性	総計
① 参加したくない	1	0	1
② あまり参加したくない	4	2	6
③ 少し参加したい	21	7	28
④ 参加したい	68	10	78
総計	94	19	113



→ 約7割が「参加したい」、約2割が「少し参加したい」と回答しており、次回開催時は多くのリピーターの参加が見込まれる。

9. 具体的に生活習慣の変化があれば教えてください。

(1)運動の機会の増加
・ 階段の利用機会が増えた。(16名)
・ 当然階段利用。寒くてもウォーキングに心がけています。
・ 社内、社外で基本階段をつかい、時間に余裕があるときは徒歩での移動を行った。昼休みの時間可能な限り散歩に出て歩いた。
・ 歩くことを意識してするようになった。(14名)
・ 電車やバスの利用が減った(4名)
・ 一駅歩くようになった。(4人)
・ ウォーキングが習慣化した。(3名)
・ 通勤ウォーク(2駅)を続けている。
・ 一駅または二駅歩くようにしている。
・ 友達との待合せ等で時間に余裕がある時は、散歩(散策)するようになった。
・ 期間中は意識して余計に歩くコースを選ぶようになった。
・ 通勤の歩くルートを遠くした。
・ 時には朝練の実施。通勤時のウォーキングの距離が増えた。
・ ゴルフでカートに乗らない様にした。
・ 始める前は週2日ほどジョギングをしていたがもう2日多くジョギングするようになった。
・ 朝のランニングが、朝晩になった。
・ 体を動かす機会が増えた。
・ 歩く距離が増えた、最終日にTXのウォーキングイベントに参加した。
・ 階段1段飛ばし等、意識するようになった!
(2)食生活の見直し
・ 酒を控えるようになった。
・ 食事のカロリーを気にするようになった。
(3)健康意識の向上
・ 歩数計をつけている。
・ 常に歩数計を携帯し、歩数が見えることで、歩数が少なければ少しでも歩こうと意識が高まりました。
・ 意識して歩く様にしている。記録をつけ一万歩を目標にしている。
・ 1日にどれだけ歩けば1万歩になるか分かった。
・ 長距離を歩くことが苦でなくなった。
・ 外出先などが駅より遠くても苦にならなくなった。
・ 長い距離の歩行も苦痛でなくなった。

混雑する駅周辺は避け、空いてる場所まで歩きます。
・ 歩くことが好きになり、徒歩移動がまったく苦でなくなった。
(4)その他
・ ラリーが終わってから気が抜けてやや逆効果もあり。
・ 今回の期間中に現場移動があり、自家用車で通う現場に配属になってしまったので通勤時に歩くのが難しくなってしまったので勤務状況により運動できる状況が変わってしまうので変化したのかどうか良く分からないですが、意識としてはかわったと思うので今回参加できてよかったです。

- 歩数を意識することで日常生活の中でも運動量が増えたという意見が多く挙がっていた。
- ウォーキングを始めたことで食生活の改善や、運動の実施頻度が増えたという声もあった。
- また、「歩くのが苦でなくなった」という意見も多数あったが、これについては企画のゲーム性（東海道五十三次踏破）によってウォーキングがより身近なものとなった可能性も考えられる。

10. 来年度に向けて、提案や要望、改善点等があれば記載してください。

(1)開催回数の増加
・ 季候のよい春秋の二回実施がいいと思います。
・ 来年と言わず、年4回くらい開催してはいかがでしょうか？ 北海道一周、奥の細道等。
・ 事務作業は大変かと思いますが、半期に1回の開催を希望します。
・ 通年で実施してはどうでしょうか。
・ ゲームだと頑張れるので年1度でなく、形を変えて頻繁にあると良い。 例えばサハラ砂漠横断ラリーとか…
・ 今後も継続して、年2、3回くらい開催してはと思います。
・ また、春先にも実施を希望します。次回は違うメンバーで挑戦するのも面白いかも！
(2)記録や提出の方法・途中経過表示の改善
・ 集計結果のグラフを見やすくしてほしいです。
・ 歩数報告でもっとよい方法があればいいと思うのですが具体的な方法が分かりません。
・ 経過、中間報告の見やすさ向上。
・ 歩数の記録方法や送信方法がもっと楽になればいいなと思います。
・ データ記入を早朝からできるようにしてほしい。

<ul style="list-style-type: none"> チームの成績が自分のPCで見れなかったので改善してほしい。現状の成績がわかればもっと励みになるのでリアルタイムで順位も見たいです。
(3)踏破するマップの多様化
<ul style="list-style-type: none"> 地域性（たとえば中四国支店なら瀬戸内一週）があると、その地域の参加者が増えるのではないのでしょうか。 東海道以外の中仙道などで飽きない様にして欲しい。（他支店もあるので…） 次回は中山道とか、他の街道はどうでしょうか。 次回は中山道？ グループ人数を2人にして箱根駅伝を歩いてはどうか？
(4)実施期間の延長
<ul style="list-style-type: none"> 期間を半年ぐらいに長くしてほしい。ランキング形式にしてほしい。 全員が到達できるよう、3ヶ月ぐらいいほしいです。実施時期はよかったと思います。 もう少し期間を長くして欲しい。折角だから、53次を制覇したい。 期間を延長しても良いと思います。 競い合うのではなく、ポイント制などで景品がもらえる形で通年行えるようにしてほしい。 負けず嫌いの私にとっては、毎週の報告で、競争させるという企画は辛いのでやめて欲しいです。2ヶ月という中途半端な期間だと、無理に頑張ってしまうので、無理に頑張れないよう半年～1年のペースで実施していただけたら本当に健康になれる気がします。
(5)時期の変更
<ul style="list-style-type: none"> 北陸では雨の日が多く、歩けない日が多くありました。春先などに開催していただけるとうれしいです。 現在北陸支店勤務だが、11月は雨が多く、寒さも厳しかったのでラリーとしては不利を感じた。4月5月あたりがよいのでは。東北や北海道も寒いしね。 ウォークラリーは続けてほしいが北陸の冬は歩けないので時期を変えてほしい。
(6)万歩計の性能・部署ごとの運動機会の増減等の不平等感
<ul style="list-style-type: none"> 普段からジョギングをしていて、距離を歩数に換算している人とは、グループを分けたほうが良いと思います。レベル差がありすぎてモチベーションが下がります。 商品のグレードをもう少し上げると良いと思います。 2ヶ月のウォーキングではあまり効果（痩せた感）がでないと言っているひが多かったので、期間を延ばしたほうが良いと思います（私は最後の2週間をジョギングに切り替えて強引に痩せました）。 大変でしたが良い企画でした。運営も大変お疲れ様でした。 参加チームが多いので年齢や所属部署でクラス分けをする等した方がより面白くなるのでは。 内勤は自席から動くことが少ないので、営業や外勤の人との差があったと思う。

<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動のための時間を毎日とれる人が羨ましい！もう少し目標設定が低い方がよいのでは？
<ul style="list-style-type: none"> ・ 走る人は0.5掛けの数字にして欲しい。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 万歩計の精度によって、幅がある。精度がよいものを使っている人の方が若干歩数カウントが少ない気がしますので、同一条件でないのが疑問です。歩くことは意識するようになりました。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩幅は自己測定。距離も適正な自己申告とする。歩幅70cmは誤差が大きい。ルールの絞込み（歩幅は各人適切な幅とし70cm限定しない及び3人チームの統一。）
<p>(7)その他</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ できるだけ多くの人に参加してもらいたい。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者を増やし会社の一大イベント化して社員の健康増進につながればよいと思います。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 来年度もお願いします。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 来年度も頑張って歩きます。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 気軽に参加できるのでよいと思います。
<ul style="list-style-type: none"> ・ カロリー計算ができると、メタボ改善の目標となる。スマホのアプリでチェックしていましたが。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩いている人の体調の変化（痩せた、体脂肪率が下がった等）を紹介していただき歩くことの良さをアピールする。
<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーキングと家での晩酌を止めて、体重減を目指す。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己管理できるように使用した帳票を個人に下さい。東京まで戻れませんでしたので、12月も記録しています。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 月間走距離目標 200km。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族も参加可能にしてほしい。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者募集期間をもう少し長くして欲しい。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 今回のように興味が持てる企画が良い。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 発表はチームの成績のみとして、個人の成績を発表しないほうが良いと思う。
<ul style="list-style-type: none"> ・ スマホアプリで計測していたが、社内移動中は所持していなかったため正確な計測が出来なかった為、次回は万歩計ないし常時携行を心がけたい。
<ul style="list-style-type: none"> ・ チーム対抗はとても良かったです。一人だとくじけそうでも、仲間がいれば助け合って頑張れます。今回仲間のおかげで、いい成績を残せてとても嬉しいのですが、来年も参加する場合また、頑張るのかなと思うと若干気が重いです。最初は一日1万歩が目標でしたが、途中から目標がどんどん高くなり、正直しんどかったです。次回からはマイペースを心掛けたいです。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 特にありません。今回のようにシンプルなルールで、アバウトな運営が良いと思います。

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 途中経過が分かるのは、励みになりました。また、「ほんの気持ちです」のクオカードも嬉しいものですね。 |
| <ul style="list-style-type: none">・ 特になし。(4名) |

- (1) 開催頻度を数回にして欲しいという要望が多かった。(7名)
⇒ 開催回数の増加については、今回アンケートの項目に入れていなかったため、次回実施後のアンケート結果を踏まえ、場合によっては年2回(春・秋)の開催も検討してはどうか。
- (2) 記録や提出の方法・途中経過表示の改善を求める声が多かった。(6名)
⇒ より見やすい記録表の作成、簡便な提出方法、見やすいマップの表示等について、検討してはどうか。
- (3) 踏破するマップの多様化を求める声が多かった。(6名)
⇒ 踏破するマップを次回は東海道ではなく、違う経路に変更してはどうか。
- (4) 実施期間の延長を求める声が多かった。(6名)
⇒ 実施期間については、今回のアンケートで7割が「適当」としているため、次回も2ヶ月で行ってはどうか。(前述の「4.」参照)
- (5) 気候の影響から時期の変更を求める声があった。(4名)
⇒ 時期については10月～11月ではなく、9月～10月に前倒しした上で次回再度アンケートを行い、参加者の意見を伺ってはどうか。
- (6) 万歩計の性能・部署ごとの運動機会の増減等の不平等感やルールの絞り込みを求める声があった。
⇒ 本企画の目的はあくまで「健康増進」のため、規則の厳格化は参加の間口を狭める危険性もありあるため、慎重な検討が必要ではないか。
- (7) その他
⇒ 「参加者募集期間をもう少し長くして欲しい。」という声があるため、次回は募集期間を延長してはどうか。
また、健康増進の観点より、「カロリー計算が出来ると良い」や「参加者の体調の変化(痩せた、体脂肪率が下がった)」等の紹介については、次回実施の際に取り入れていければと考えている。

●ウォーキングの効果●

長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに、運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

人気のジョギングと異なり、常に足が地面についていますので、膝や腰の疾患を抱えている方でも傷害のリスクが少なく、精神面でも開始時のハードルが低い運動として人気があります。

また、食べ過ぎで余分に溜まった脂肪を燃焼させるためにも、「1日1万歩」が理想的な歩数とされています。

●今回のコースについて●

今年度より、各支店に関係のあるコース設定を行うことに決定しました。まずは、北海道支店から開始とし、来年度以降もコースを変えて継続的に実施予定です。

●参加を希望される方●

申込期間：平成26年7月15日～平成26年8月8日

申込方法：本メールを転送するかたちで、下記にチーム名、参加者社員番号、参加

者名(フルネーム)、所属会社名を明記のうえ、申込先までご連絡下さい。

チーム名：大宮エストレーラ

社員番号	参加者名	所属会社	所属支店	代表者

※代表者欄には代表者のみ○を記入してください。

申込先：健康推進室

北海道ウォークラリー記録表

9月

チーム名	ワッキーG				
社員番号・氏名	KG08403		KG08689		KG09239
チームメンバー数	3	人			

氏名				氏名				氏名						
1	月	8,383	17	水	1	月	6,313	17	水	1	月	7,346	17	水
2	火	5,903	18	木	2	火	6,841	18	木	2	火	7,343	18	木
3	水	12,826	19	金	3	水	5,034	19	金	3	水	6,882	19	金
4	木	7,512	20	土	4	木	8,861	20	土	4	木	4,540	20	土
5	金	10,169	21	日	5	金	8,182	21	日	5	金	7,215	21	日
6	土	23,965	22	月	6	土	6,851	22	月	6	土	14,410	22	月
7	日	9,368	23	火	7	日	2,674	23	火	7	日	8,196	23	火
8	月	9,862	24	水	8	月		24	水	8	月	5,796	24	水
9	火	17,861	25	木	9	火		25	木	9	火	10,174	25	木
10	水		26	金	10	水		26	金	10	水		26	金
11	木		27	土	11	木		27	土	11	木		27	土
12	金		28	日	12	金		28	日	12	金		28	日
13	土		29	月	13	土		29	月	13	土		29	月
14	日		30	火	14	日		30	火	14	日		30	火
15	月				15	月				15	月			
16	火		月計	105,849	16	火		月計	44,756	16	火		月計	71,902

総歩数	222,507	歩	平均歩数	74,169	歩
-----	---------	---	------	--------	---

総距離	51.9	km	現在地	(2)幌延町(46.8km)
-----	------	----	-----	----------------

感想・反省点・達成成果などをご記入ください。(イントラでご紹介させていただく場合があります)