

個人賞TOP5の方に、ウォーキングチャレンジ終了後のご感想等をお伺いしました！

質問/受賞者	1位 EXF I.Mさん	2位 DNX H.Tさん	3位 UOP H.Aさん	4位 DNX K.Yさん	5位 UOP N.Tさん
記念すべき 第10回ウォーキングチャレンジ 『みんなで歩活』にて受賞されたご感想をお聞かせください			3万歩キープが達成出来なかつたので残念です	北海道はマイナス気温の中でのウォーキング大変でしたが、目標10位以内が達成出来て良かったです 11/1暴風雪の日のみ30,000歩達成出来なかつた事が悔やまれます 近隣で熊出没があったので、家族から夜のウォーキング反対も有り、コース選択に苦慮しました	今回初めて、10人チームで頑張らせていただきました 皆の足を引っ張らないように必死になれた結果だと思います
上位入賞のため に努力されたことや、工夫されたことがありましたら教えてください			休日は歩き回っていました♪	昨年から減量に取り組み歩数管理を習慣化していました 出来るだけノンストップで歩ける場所をコースに選択する（北海道では熊の出そうな場所）	とりあえず8,000歩を目指しながら、10,000歩、20,000歩と自指して頑張れたかなと思います
ウォーキング チャレンジに希望することを教えてください			手入力禁止とチーム平均は10人カウントでお願いします	開催時期が北海道では気温が低く、凍結路面の場合もあるので、10月開始が良い	休日の日でも頑張れるコツなどを載せてもらえると良いかなと思います