



各チーム歩数結果のまとめ



歩くべあきたに参加する前と3か月間計測した平均歩数をお知らせします。歩くべあきたに参加してから、何か生活に変化はありましたか？「普段よりも多く歩けた！」、「運動が楽しくなった！」など実感できたことが様々あるかと思います。3か月間の自分の頑張りを今後も継続していきましょう！



【参加前との変化】

チーム名	参加前	3か月間の平均歩数	チーム名	参加前	3か月間の平均歩数
ウォーク クライス	4,963	5,023	チーム138	7,525	11,346
チームあじさい	11,552	14,305	再山会	7,041	9,304
土谷	8,734	9,301	てくてく会	8,298	8,365
ゴーヤチーム	4,707	6,034	チームひめさゆり	7,303	9,592
シンプル	6,483	9,575	ふらっとさん	9,830	8,318
せせらぎチーム	6,263	8,183	マイペース	7,245	7,754
ももさだ	3,177	10,861	えだまめ	8,905	9,493
がんばろうネ！	5,489	6,130	式田ふれあいサロン チームⅠ	5,308	7,168
なでしこ3A	4,513	5,466	式田ふれあいサロン チームⅡ	5,498	6,307
なでしこ3B	4,740	5,405	チーム八幡	6,324	9,795
二人三脚	13,054	12,735	世界を歩く会	5,653	9,508
むつみ会A	7,123	9,093	藤三	6,891	6,880
むつみ会B	4,588	6,147	チーム みつちゃん	5,989	7,984
むつみ会C	5,196	7,330	チーム 姉妹	6,821	8,800
道田チーム	10,352	12,518			

【開始前の平均】

6. 882歩

UP!!



【3か月間の平均】

8. 577歩



参加前より、なんと、**1, 695歩**も増加しました。とても、素晴らしい結果でした。これからも、無理のない範囲で楽しみながら続けていきましょう！