



ランキング結果 (10月分) のお知らせ

10月の上位5チームは、1位「れんけつ倶楽部」、2位「KKRC・SSK」、3位「KKRC」、4位「コリウスエース」、5位「チーム 輝 <かがや>」でした！

※順位は、平均スコア（小数点第2位）で決定しています。

同点の場合、平均歩数、平均速歩時間の順に比べ、順位を決定します。

歩数と速歩時間は上限がないのに対し、スコアは上限が「100」になっているため、平均にすることで、歩数や速歩時間が少なくても、スコアが上回ることがあります。

【10月】

順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩時間 (分)
1	れんけつ倶楽部	100.00	22,483	88
2	KKRC・SSK	94.22	15,814	56
3	KKRC	93.44	13,792	42
4	コリウスエース	92.20	11,282	31
5	チーム 輝 <かがや>	91.66	9,537	34
6	#ワクワク歩いてみた①	90.79	10,478	28
7	チーム SAKU	88.46	8,729	39
8	おばこな ひでこな カトコロ チーム	88.19	9,723	23
9	#ワクワク歩いてみた②	85.78	9,775	34
10	ハイパー うさぎ組	85.54	8,936	23
11	コリウスヤング	83.88	10,799	21
12	T U Y (チームエコバッグ)	83.86	13,843	54

順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩時間 (分)
13	AKT61	83.09	9,238	26
14	増やせ筋肉 減らせ腹囲	82.63	8,307	24
15	310	81.69	10,393	23
16	みらいあチーム	81.07	9,303	25
17	コリウスシニア	79.45	8,518	27
18	Mame de ARU GO !	79.04	7,913	24
19	MY MHF	78.94	8,016	19
20	team ローリエ	78.58	7,977	18
21	AKO47(東部ガス)	78.57	7,360	21
22	みんなに「エール」を 送る!	77.92	8,402	26
23	ブラックパンサー	77.51	7,403	20
24	S・S・J	77.49	6,669	20
25	チーム ヨンチャン	77.35	9,076	20
26	チーム かねちゃん	76.31	8,595	16
27	チーム 2階のすみっこぐらし	75.64	7,359	22
28	1Fシスターズ「I・TO・I」	75.46	7,747	16
29	ABS 秋田放送 フレッシューズ☆	75.31	8,633	14



順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩時間 (分)
30	けっぱるず	74.34	9,871	12
31	歩く改革	73.81	7,088	15
32	ABS総務部	73.77	8,865	12
33	ゆかいな大和家	73.53	6,864	22
34	チームチョコミント	72.61	6,515	16
35	レスピウォーカー	71.99	8,186	9
36	なまけもの・フラッシュ	71.17	7,213	15
37	チームスポひめ	70.81	6,013	16
38	KOTEMIKI	70.78	7,459	13
39	いちべえの分家	70.57	6,152	11
40	スタディスペース 潟上	70.53	6,797	12
41	高鍋	70.48	6,519	9
42	チーム ミミちゃん	69.53	5,452	17
43	コリウスデイ	68.61	6,224	9
44	チーム 47	68.54	5,901	11
45	コリウスNS	68.27	5,216	12
46	コリウス事務	67.43	5,197	11



順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩時間 (分)
47	エキマイク ぼっこり選抜	66.23	6,301	10
48	チームスポまる	65.68	5,878	11
49	神さんぼ	63.86	5,005	12
50	秋田歩きます芸人	63.83	7,855	18
51	チーム さーや	63.49	5,026	13
52	歩く庶務	63.46	7,118	6
53	チームスポまるヤング	63.02	6,197	5
54	あさひB	62.94	5,335	13
55	チーム J	62.45	4,489	10
56	がんばれ！ `のむ、トマト	62.37	6,380	7
57	チーム・ネウボラ	61.83	5,232	7
58	次のポケストップまで 歩こう！	61.60	5,907	8
59	TF環境安全	61.24	5,661	6
60	チーム 八橋のお父さんず	61.19	5,639	8
61	おいしい！ `のむ、りんご	61.14	4,394	9
62	あさひA	60.73	4,867	8
63	藤田	58.94	6,222	8



順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩時間 (分)
64	チーム CB	58.83	4,631	11
65	NAMAHAGE	58.74	4,960	6
66	Part in life	57.30	4,385	10
67	チーム まっきー！	56.84	6,100	6
68	3ST	55.61	4,618	7
69	アシ☆ガール	55.58	4,043	7
70	Wide Surface	54.61	3,867	6
71	Igusube Inex	49.62	4,294	5
72	菅原家	47.82	3,745	2
73	上から読んでも 下から読んでも 『癒家よしなに。』	43.68	2,674	3

※ペナルティでチーム平均スコアから減点されている場合があります。

秋田市では体力の保持増進や生活習慣病予防のために、**20～64歳の平均歩数を1日8,000歩以上**、65歳以上の平均歩数を1日6,000歩以上として目標を設定しています。
(参考：第2次健康あきた市21)

そして、「**1日8,000歩、そのうち速歩き20分**」に相当する運動量が日常生活の中で保たれていれば、生活習慣病予防に大きな効果が期待できます。
(参考：YAMASA active walking 青柳幸利監修)

みなさん「8,000歩、そのうち速歩き20分」を合い言葉に取り組んでみましょう！
ちなみに、**今回該当したのは、73チーム中18チーム(24.7%)**でした。

