

【ご感想】

- 11月は残業が多く、疲れてウォーキング量が減ってしまいました。目標まであと少しでした。
- 歩くと体調が良くなるので、このまま続けていかないと！と思う気持ちは毎年ありますが、いつも続きません。今年こそ頑張ろうと思います。
- 初参加でしたが、普段より歩くことを意識し過ごすことができよかった。来年も参加したい。
- ワテラスでは、エレベーターを使わず、階段で往復しています。ウォーキングチャレンジ終了後も継続中です。
- 自分が普段どれくらい歩いているのか確認できるいい機会だった。また、少し歩数を意識することでいつも以上に歩くことができた日もあり、少し健康になった気がした。
- 毎年楽しく参加させていただいています。周りとの共通の話題ともなって非常に楽しかったです。
- 仕事が変わり歩数を積み重ねるのが難しくなりましたが、今年も目標達成でき良かったです。休日の運動習慣が大きかったように感じます。また来年も頑張ります。
- 1日1日の歩数は少なくても、毎日の積み重ねによって青森～郡山を歩けたと思うと、達成した嬉しさで胸がいっぱいになります。
- 自分が1日どれくらい歩いたか参考になりました。来年もまた参加したいと思います。
- 歩数の目標は達成。しかし、体重の目標は未達成。また来年もがんばります。
- 東北の名所を想像しながら記録しました。今回はチームがなかったのが少し寂しかったです。
- ゴールデンウィークは、東北方面平泉に！秋の平泉も行きたくくなりました。ゆっくりと毛越寺など歩きたいです！
- なかなか歩かないので、この機会に意識して歩けました。子供と移動するとよく運動になると感じました。
- チャレンジ達成のために仕事終わりにジョギングする習慣がつかえました。今後も継続していきたいです。

その他多くの参加者からご感想をいただきました。

どうもありがとうございました。