

# 歩数対抗戦 @JALプラザ有楽町



JALプラザでは1月1日～1月31日までの1ヶ月間、4グループ対抗で全社員参加の歩数対抗戦を実施。

【実施期間】 1月1日～1月31日

【実施目的】 新型コロナウイルス拡大による運動不足解消を目的に、普段あまり運動習慣のない人でも気軽に行えるよう企画。またWellnessレポートより運動習慣が事業所全体と比べ極端に少ないことから、当イベントを考案。

QUPiO+の登録も周知済みです!!



1人当たりの平均歩数

4895歩→**5820歩**  
1週目 → 4週目 **UP!**

**効果が  
見られました!**

スタッフは毎日の歩数を所定のエクセルに入力。各週ごとに順位発表と合計歩数を発表し、見える化を図った。

1/17	15753	5349	2074	5050	4579	13182	4116	4442	4480	5358	8657	3529
1/18	11132	10100	1552	4946	11663	10201	2601	2918	10057	222	2925	4557
1/19	10052	7704	1812	3950	2432	3650	10	88	10236	4290	3150	11707
1/20	5525	3056	2052	712	4800	329	16	2467	5077	125	6392	5664
1/21	10113	10391	1576	259	4550	2050	11812	5271	4359	169	10441	780
1/22	4506	13113	5295	5255	51	7194	3452	1751	5729	5931	4270	6177
1/23	21166	10806	3507	3137	341	4516	1028	5135	4949	3029	4296	61910
3週目のみの1人当たり平均												40609
3週目のみの1人当たり平均												100210
3週目のみの1人当たり平均												1202524
1/24	8074	12595	3029	230	45	890	1702	3271	3265	106	3590	6160
1/25	7037	10588	3519	2805	5759	5561	3400	2833	7075	14039	14140	3835
1/26	6864	3171	5110	725	4685	4446	8892	3198	4748	11030	16695	3955
1/27	8197	2141	2747	5254	186	5278	14289	4482	2376	13105	11275	3904
1/28	11323	7657	2645	8486	5201	10198	4333	592	4951	10007	7193	5410
1/29	13094	10915	4369	1773	2649	492	1611	1518	2866	6535	2802	5048
1/30	10328	11532	2360	6205	8381	8706	3734	3372	13588	123	3701	8131
1/31	11709	5319	3617	1034	4990	5156	1235	3454	5017	169	11126	5677
1月合計	<b>266863</b>	208394	102198	87661	132323	139355	125602	60457	157659	121702	193745	147398
Aグループ合計							<b>3486714歩</b>					
2週目のみの1人当たり平均												45069
2週目のみの1人当たり平均												145280
2週目のみの1人当たり平均												58503

## 上位3名 個人表彰



## グループ表彰



## 実施中の変化

- ☆他のスタッフの見える化効果により闘争心が沸き、業後に一駅、二駅前下車し歩く。
- ☆お昼に歩数を稼ぎに職場の周りを歩く。
- ☆歩きやすいようにスニーカーを持参。
- ☆今までは自転車で買い物に行っていたが、帰りは自転車を手で押して歩いて帰る。
- ☆エレベーターではなく階段を使用。

## 実施後の感想

- ☆1ヶ月歩数を意識し、1万歩歩くことがどれだけ大変だったか実感した。
- ☆歩数を意識しながら過ごすのも楽しかった。
- ☆イベント終了後も歩数を意識するようになった。
- ☆お出かけの時もなるべく歩いて遠くまで行くようになった。