

Let's WALK



ノルディックウォーキングでカムロを歩く!

練習の一環で部員と保護者でゲレンデを歩きました! 秋晴れで気持ちよく、景色もサイコーでした! 本番の冬に向けて頑張るぞー!  
(金山スポ少クロカンスキー部のみなさん)



まずは役場職員が歩いてみました!

町の健康推進を図るためにはまずは職員が率先して歩いてみよう! 小雨でしたが街なかをナイトウォーキングしてみました! 街灯がなくて危険な箇所などもチェックできました! 夜道を歩く際は反射材を着用するなど安全対策もお忘れなく!  
(金山町職員労働組合のみなさん)



もちもちくんを探せ~!

紅葉を楽しみながら、旧中田小学校の通学路を歩きました!  
(下中田地区 Y.Oさん)



参加者最年少! ママ&パパと楽しく頑張りました!

歩数計を着用して、普段どおり一生懸命遊びました! 夜はランニングマシンでおうちで安全に取り組みました!  
(十日町地区 F.Sさん)

笑う門には福来る



町道金山安沢線を「笑う門には福来る」そんな気持ちで歩きました! 最終日は半端なく歩き、1万6千歩を超えました! 1週間のトータルは8万歩を超えています! 頑張った自分へのご褒美に夜は豚しゃぶで乾杯です!  
(安沢地区 K.Sさん)

1週間でどれだけ楽しくたくさん歩けるか!

結果発表!

10/25(月)~31(日)の1週間に行われたウォーキングイベントの結果が出ました!

今年度の「とこみどりマラソン大会」はコロナ禍により残念ながら中止となりました。このような状況だからこそ、体を動かしてリフレッシュすることが必要なのではないかと考え、金山健康ふれあいスポーツクラブや町スポーツ推進委員会などで議論し、感染防止対策を講じた新たなイベントを企画しました。

町内在住もしくは町内に勤務されている方を対象とし、総勢143名、町内の企業やグループなどからも団体として11チームのご参加いただきました。平均歩数は9564歩と健康指標とされる8000歩を突破。今後も皆さん共通の目標として毎日8000歩を目指していただきたいと思います。

団体部門

子どもの部	
有屋スキースポーツ少年団【11人参加】	一人1日あたり 15,685歩 2日間合計 345,079歩
金山スポ少クロカンスキー部【12人参加】	一人1日あたり 11,283歩 2日間合計 270,789歩
ふれスポアルペン部【7人参加】	一人1日あたり 6,230歩 2日間合計 87,220歩
大人の部	
金山スポ少クロカンスキー部【11人参加】	一人1日あたり 9,426歩 1週間合計 725,798歩
チーム金山社協【8人参加】	一人1日あたり 9,358歩 1週間合計 524,055歩
金山町教育委員会【15人参加】	一人1日あたり 9,334歩 1週間合計 980,100歩
金山町総合政策課【7人参加】	
オオカミウォーキング【5人参加】	
金山町スポーツ推進委員会【10人参加】	
新庄信用金庫金山支店【5人参加】	
三方よし【12人参加】	

チーム戦のルールは5名以上のチームとなります。参加者全員の一人名当たりの平均歩数で勝敗が決まります。職場や仲間同士で声を掛け合いながら楽しく歩数を競います。

個人部門

30代の部	
栗田海平さん(十日町)	1日あたり 19,758歩 1週間合計 138,309歩
神沼恵理さん(七日町)	13,344歩 93,408歩
馬刺しさん(羽場)	13,097歩 91,678歩
40代の部	
こりらつくまさん(漆野)	21,255歩 148,782歩
笹原伸也さん(谷口)	18,868歩 132,079歩
大場洋介さん(山崎)	12,419歩 86,936歩
50代の部	
庄司紀一さん(谷口)	13,198歩 92,389歩
石川周さん(新庄市)	11,724歩 82,065歩
須藤光江さん(橋台)	11,114歩 77,795歩
60代の部	
武内俊雄さん(七日町)	18,612歩 130,283歩
幅野宏一さん(羽場)	17,718歩 124,028歩
須藤信一さん(橋台)	16,083歩 112,584歩
70代以上の部	
つねちゃんさん(上中田)	9,880歩 69,158歩
伊藤重好さん(山崎)	8,629歩 60,404歩
天口慶一さん(上台)	8,140歩 56,981歩
未就学児の部(2日間)	
柴田楓歌さん(十日町)	1日あたり 14,836歩 2日間合計 29,671歩
柴田結歌さん(十日町)	14,288歩 28,576歩
小学生1・2年生の部(2日間)	
小野駿太さん(山崎)	23,500歩 46,999歩
五十嵐絆鳳さん(下向)	20,849歩 41,697歩
小沼奏輔さん(七日町)	18,969歩 37,937歩
小学生3・4年生の部(2日間)	
神沼希歩さん(七日町)	15,718歩 31,436歩
栗田美達さん(十日町)	13,666歩 27,331歩
笹原菜々聖さん(谷口)	12,297歩 24,593歩
小学生5・6年生の部(2日間)	
三上柊さん(入有)	27,879歩 55,758歩
矢口敬太さん(柳原)	23,277歩 46,554歩
矢口こころさん(下向)	17,858歩 35,715歩
中学生の部(2日間)	
高橋灯里さん(三枝)	6,826歩 13,651歩
20代の部	
チャーリーブラウンさん(下向)	15,102歩 105,714歩
丹亮太郎さん(福沢)	14,471歩 101,300歩
加藤雄介さん(安沢)	11,422歩 79,957歩

※ご希望のあった方はニックネームで掲載しています。

第2回来年度開催予定! 乞うご期待!

健康でしあわせな暮らしをおくるためには、健康づくりの習慣化が欠かせません。健康増進につながる軽運動等が日々の生活の中で「あたりまえ」になるように、「歩こうイベント」をパワーアップしていきたいと考えています。みんなで楽しくレッツウォーキング!

みんなの目標平均歩数 **8,000歩/日** 参加者 **500人** (町の人口の約1割)

金山町の課題(金山町健康福祉課)

町内では、糖尿病・高血圧の方が多く、脳梗塞を患われる方が県全体と比較しても2割増しとなっています。これらを改善するために、適度な運動・減塩や野菜をとり入れた食事などが効果的です! 町でも特に健康づくりに力を入れたいと考えていますので、有酸素運動であるウォーキングを推奨します! みなさん、健康的に歩きましょう!

今回の平均歩数 **9,564歩/日** 今回の参加者 **143人**



Twitterで情報発信中! @fureaisc2002

問い合わせ ◎ 金山健康ふれあいスポーツクラブ事務局(金山町中央公民館内) TEL.0233-52-2902 FAX.0233-52-2903