

ウォーキングチャレンジ2024 結果報告

■全国大学保健管理協会(JUHA) ヘルシーキャンパス実行委員会 実施結果

1. 参加大学および団体：43団体 （2023年度より4団体増）
2. 参加総数：7,239名 （2023年度より2,314名増）
3. 健康づくりの目安である8,000歩/日を達成した人：3,174名
4. 1か月の合計歩数：14億3,172万9,569歩
5. 移動距離（1歩80cmの換算）：約114万Km 月までの距離（約38.4万Km）の約3倍
6. 団体のランキング



事務局より

本イベントの申込者および8,000歩/日を達成した方、過去最大でした。全国各地からこれだけ多くの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。健康維持に必要な8,000歩/日を意識するこのイベントが、皆さんにとって健康について改めて考えるきっかけになれば嬉しいです。次年度も同様の企画を実施する予定です。その際は、ぜひご参加ください。

■大学内の結果

1. 参加登録および歩数確認ができた者：171名（2023年度の1.3倍）除：登録のみ2名
2. 参加者の内訳
 - 1) 学生：98名（57.3%）、教職員等：73名（42.7%）と学生の参加が多かった。
 - 2) 1日平均8,000歩の達成者：91名（53.2%）、学生：48名、教職員：43名
 - 3) グループでの参加：119名（69.6%）>個人での参加：52名（30.4%）
- 3) 参加回数、2回目以上は、学生：17名、教職員等：39名、計：56名（32.7%）

初めての参加では、大学1年生：27名、大学4年生：21名、大学3年生：19名の順でした。

■ 学内表彰式

12月17日(火) 16:20~C棟地下ホールにて、表彰式を行いました。



参加してくれているのは女子会のグループメンバー
“FIT Walker 賞”の賞状もまぶしいです！楽しく
参加できた様子です。

こちらは QEENU グループのメンバー
みんな“FIT Walker 賞”の賞状あり？！
9名のうち1名のみあと1日平均80歩足らず 惜しい！

1) FIT Walker 賞 1人1日平均歩数が8,000歩を超えた参加者を表彰：91名



「FIT Walker 賞」個人賞は、
代表して、“糸山凛太郎”さんに
授与されました
・平均歩数:18,253 歩/日

個人順位では、
1位:リアスP (28,720 歩/日)
2位:たっし〜 (25,440 歩/日)
3位:hontomo (21,122 歩/日)
ほとんど〇〇の世界です…

2) グループ賞 グループ全員の1日平均歩数が8,000歩を超えたグループを表彰：14グループ

「グループ賞」は、代表して、
モノづくりセンターTypeα
のリーダー“徳永哲朗さん”
に授与されました

*モノづくりセンターの
職員と大学1年生・2年生を
中心としたグループ
リーダーは澁瀬とした1年生！



グループ順位では

1位 Ablaze (12,844 歩/人/日)
2位 夫婦二人三脚 (12,442 歩/人/日)
3位 遠藤研究室 (11,843 歩/人/日)
毎年、参加されています…🏆

3) 「歩数惜しかったで賞」 事前に本学の平均歩数を予想していただいた結果、残念ながらピタリ賞はいませんが、惜しかった方4名が表彰されました。本学の平均歩数は8,539歩/人/日



表彰者は、古川 武史さん、赤尾 由加里さんは、どちらも39歩足りない予想をされていました。惜しかったで賞、学生では、



宮本 翼さん、

弓場 悠生さん、



おめでとうございます。

4) 「グループリーダー賞」 参加する学生・教職員も、個人参加よりグループ参加が多くなってきました。グループリーダーとして苦労した人も多くいるのでは、との思いから新設された賞です。さあ、抽選です！！



→精鋭グループ:松下廉さん、
モノづくりセンターブレーキの
無いバクシンオーグループ
:吉田真幸さん、←

教職協働の極みグループ
:北崎訓さん
(写真はありません)

来年も新しい仲間とグループ
を作って参加してください！



さあ抽選も熱気を帯びてきました。次、当たるかな・・・



おいおい、
次当たりそうじゃね

呼ばれないかなあ



5) 「皆勤賞」 2022 年度から参加しているウォーキングチャレンジは今年度で 3 回目。すでに 3 回参加している方もおられるため、今年度は 2 回以上参加している方 56 名を対象に抽選しました。



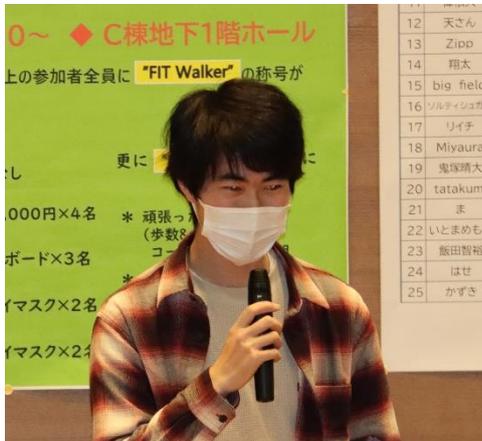
皆勤賞は馬場翔太郎さん



石田理香さん
のお二人でした。

おっと
呼ばれた
じゃん

6) 「ニューフェイス賞」 皆勤賞があるなら、初めて参加した方へのニューフェイス賞もあります。今年度初参加は、114 名(66.7%)、学生さんの中でも 1 年生がたくさん参加しました。



ニューフェイス賞もお二人
野田正和さん、マスクが残念！
でも、嬉しそう・・・

小久保蓮さんは授業のため欠席の連絡があり、
賞品はご友人に預かってもらいました。
届いていますか？

7) 「頑張ったグループ賞」 20 グループの中から抽選で、5 グループに賞品が当たりました。



- (1) 精鋭: 電子情報工学科の学生 4 名で構成、グループの平均歩数: 9,090 歩/人/日
グループ名の由来は・・・ドラゴンボール由来？
- (2) 堂島の竜: 知能機械工学科 江頭研究室、院生・学部生・江頭先生の 9 名で構成、
グループの平均歩数: 8,659 歩/人/日
- (3) 夫婦二人三脚: 今年も参加されました! 学長ご夫婦・・・どうぞいつまでもご円満で。
グループの平均歩数: 12,442 歩/人/日
- (4) Coffee Addicts: 電気工学科の学生 2 名のグループ、中毒になるくらいカフェが好き?
眠れなくなる・・・ グループの平均歩数: 10,761 歩/人/日
- (5) モノづくりセンター Type α: モノづくりセンターの職員も巻き込んだ 8 名のグループ
毎年、何らかの形で参加いただいて・・・嬉しい! グループの平均歩数: 9,877 歩/人/日

8) 「頑張った個人賞」 1日平均歩数が8,000歩以上で、本日出席もしくは欠席の連絡があった方が対象です。最後の抽選、固唾を呑んでいざ…
賞品は、スターバックスカード、大人気でした！

抽選にも力が入ります。
くじを引くのは、学生課 塩屋係長、
表彰するのは、もちろん学生部長 本行部長 です。



抽選に当たったラッキーな方で、
当日出席してくれたのが3名
堂島の竜グループの吉村隆聖さん、
個人参加の藤中喜久子さん、
QUEENグループの田頭祐希さん、
おめでとうございます。



■アンケートの結果より

- アンケート回収数:79(46.2%)
アンケートに回答してくれたのは、学生:41名(51.9%)、
教職員:38名(48.1%)で、学生では大学1年生、大学院
生の順でした。

学生	41	51.9%
教職員	38	48.1%
計	79	100.0%

- ウォーキングチャレンジ 2024 に参加した動機
グループを組んでみんなと一緒に参加できることが楽しそうだったから:25名(31.6%)が最も多く、
次いで、誘われたから:17名(21.5%)、健康づくりのきっかけとしたかった:16名(20.3%)でした。

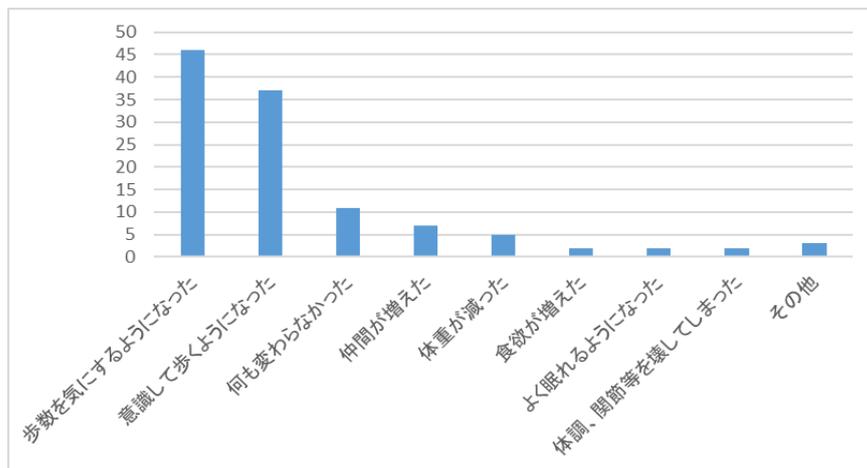
- 結果について(満足度)
満足している:68名(86.1%)、不満である:11名(13.9%)でした。どんな点か、については、
目標歩数に届いていない、もう少し頑張ればよかった等、反省の意見や他のスポーツでは歩数が換算
されないとの意見もありました。

- ウォーキングチャレンジ終了後、どうしていますか

終了後の状況	人数	割合
12月になっても意識して歩いている	51	64.6%
歩いていない	24	30.4%
その他	4	5.1%
計	79	100.0%

5. 参加後に変わったところがありますか(複数回答)

歩数を気にするようになった、意識して歩くようになった、仲間が増えた、体重が減った等の意見や逆に、体調・関節等を壊した、何も変わらなかった等の意見もありました。



6. 来年度の参加希望

来年度について希望を聞いたところ、参加したい:61名(77.2%)、卒業しても参加したい学生も1名いました。わからない:16名(20.3%)、参加しない:1名(1.3%)でした。

7. ウォーキングチャレンジについて、工夫や希望すること、要望など。

- ・ 途中経過を公開してほしい(チームや個人のランキング等)
- ・ もっと学内に宣伝するとい
- ・ 月はすぐ到達するので、火星まで歩こう(さすがに遠い?)等、企画の変化が必要
- ・ もう少し期間が長いと良かった
- ・ 学内にコースを設けて、1周が何歩(何m)になるか等、表示板の作成や、休日や平日の修業後にウォーキング会を計画する
- ・ 学内全体で盛り上がるとい

ウォーキングチャレンジ 2024 を終えて・・・

今年度で3回目を迎えたウォーキングチャレンジ 2024。参加者も本学で171名と昨年度の1.3倍、全国では、7,239名(昨年度の1.5倍)と多くの方で、月まで2往復以上歩きました。

学生と研究室の教員の輪が増えてきていることも嬉しく、また、職場での強い仲間意識やご家族での強い絆に裏打ちされての参加等、少しずつですが、健康づくりの輪が広がっているのを感じます。

要望の中で、途中経過を公開してほしいとの意見が多くあり、また、新たなご提案もいただき、来年度はどうしようかと今からワクワクしています。学生課、保健室の職員のみにとどまらず、広く実行委員を募っては?・・・との声も聞かれ、新しい発想で取り組んでいけたらと思います。

ウォーキングチャレンジをきっかけに、更なる自身の健康づくり、仲間づくりへと繋がって参りますように、皆さま、よろしくお願いいたします。

