

ウォーキングチャレンジ2025 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：53団体 (2024年度より10団体増)
2. 参加総数：8,515名 (2024年度より1,276名増)
3. 健康づくりの目安である8,000歩/日を達成した人：4,204名
4. 1か月の合計歩数：18億2,602万5,301歩
5. 移動距離(1歩80cmの換算)：月まで概ね2往復を達成
6. 団体のランキング



JUHA 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. 参加者：235名 (2024年度の1.4倍) ※歩数：0歩は1人もいませんでした！
2. 参加者の内訳
 - 1) 学生：137名(58.3%)、教職員等：98名(41.7%)と学生等が家族を誘って参加(10名)
*学生内訳：大学 4年生：31名、3年生：19名、2年生：25名、1年生：30名
大学院生(含留学生)：26名、短大生：6名
 - 2) 1日平均8,000歩の達成者：154名(65.5%)、学生：83名、教職員等：71名
 - 3) グループでの参加：181名(77.0%) > 個人での参加：54名(23.0%)
 - 4) 2回以上参加しているのは、学生：33名、教職員等：45名、計：78名(34.6%)

初めて参加した者は、147名、学生：104名、教職員等：43名と多くの学生が初参加であった。

初参加学生の学年では、大学4年生：31名、大学1年生：30名、大学院生：24名の順でした。

■ 学内表彰式

12月16日(火) 16:20～C棟地下ホールにて、表彰式を行いました。



1. FIT Walker 賞 1 か月間の平均歩数が 8,000 歩を超えた参加者：154 名へ賞状授与

2025 年度は、その中でも平均歩数が多かった 3 名の方に **“FIT Walker-学長賞”**を
村山理一学長 自ら授与されました。

FIT Walker-学長賞

金賞：小川さん

金賞：小川 慶太さん
(31,757 歩)

銀賞：田島 大輔さん
(30,265 歩)

銅賞：谷内 拓輝さん
(29,494 歩)



残念ながら、銀賞：田島先生と銅賞：谷内さんは表彰式欠席のため、後日、賞状と副賞をお渡ししています。
この 3 名は殿堂入りとさせていただき、次年度以降は、表彰対象外とさせていただきます。

2. FIT Walker -学長賞：PANDA グループ グループでの優勝チームを表彰

1 か月間の 8 名での合計歩数：3,978,447 歩 平均歩数：16,577 歩/日/人



PANDA グループは、入試広報課の職員
8 名で構成されているグループです。

ウォーキングチャレンジを開始した 2022
年度からメンバー構成を変化させながら
毎回参加している老舗のグループです。

グループメンバー 8 名全員の平均歩数が、
10,000 歩を超えている驚異のグループ。
メンバーをけん引していたのは、平均歩数：
28,297 歩の方で、第 4 位で表彰が…

残念💧

3. 頑張ったね グループ賞

33 グループ中、平均歩数 8,000 歩を超えたグループは 25 グループ、その中から 4 グループを抽選しました。

乱数表を活用し、会場での抽選ではとても盛り上がりました。

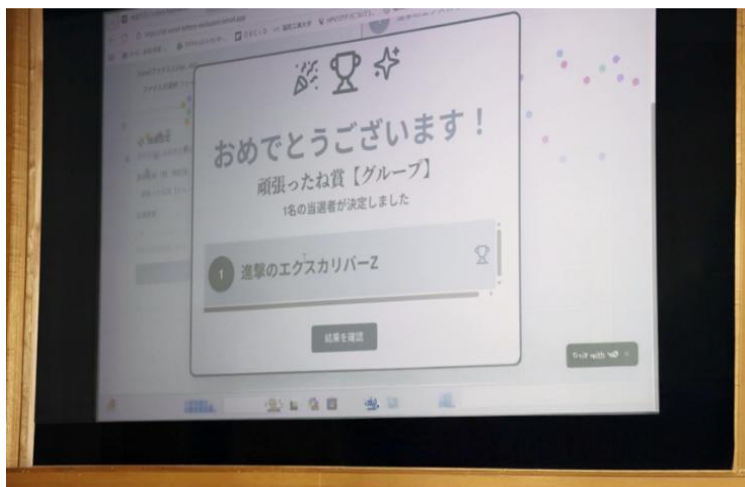
抽選を考案、準備、作業してくれたのは、今年度
実行スタッフとして関わってくれた 3 名の学生です。

学生が関わってなければ、思いつきもしないし

できない と学生パワーを感じました。

ありがとうございました。

(学生についてはこの後でご紹介します)



表彰式会場で、正面に映し出された画像

頑張ったね賞 副賞は、皆で分け合える“スープセット”、
プレゼンターは本行部長です。

1) Zhupper:

大学院生 3 名のグループ
グループ平均歩数: 8,911 歩



3人のグループだけど
今日は2人っきり...

写真なくて
ごめんなさい

3) TEAM【SOLT】

短大職員 10 名のグループ
グループ平均歩数: 12,511 歩
(個人銀賞獲得者がいます!)

4) 女子会

女子会メンバー 4 名のグループ
この日は 2 名の参加...
グループ平均歩数: 8,563 歩



グループ名は AI で
作成しました

2) 進撃のエクスカリバーZ

大学 2 年生 2 名のグループ
昨年度は“福岡工業大学”のグループ名で参加
されました
グループ平均歩数: 15,613 歩



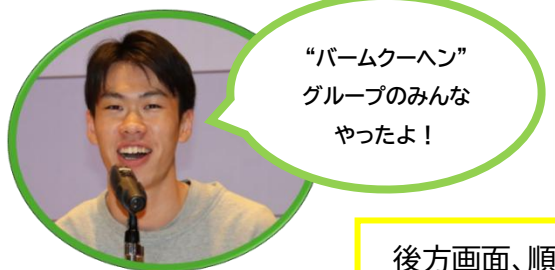
やったあー!!
当たっちゃった♡

4. 頑張ったね 個人賞 FIT Walker 賞 151 名中(3 名は除く) 抽選で 7 名の方にオアシス食事券を贈呈

- 1) 石田 理香さん
- 2) 伊藤 弘晟さん
- 3) 虎口 幸生さん
- 4) 高木 真理奈さん
- 5) 榎本 冬子さん
- 6) 山田 真也さん
- 7) 遠藤 文人さん



2 名の方は業務の都合にて欠席でした。



伊藤 弘晟さん

後方画面、順

山田 真也さん



やったぜ！



高木 真理奈さん

ここからは、ウォーキングチャレンジ 参加者全員を対象とした抽選です！

5. 継続賞 ウォーキングチャレンジに 2 回以上参加した 78 名のうち 5 名に加湿器を贈呈

- 1) 村山 理一さん
- 2) 井上 裕葵さん
- 3) 大津 大己さん
- 4) 中村 光希さん
- 5) 塩屋 佳宏さん

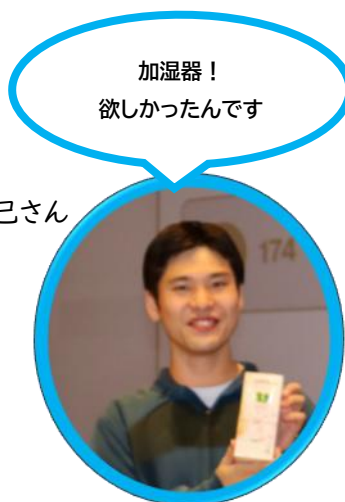
全体の 1/3 が 2 回以上の参加で、教職員が多くなっています。
2022 年度からスタートしたウォーキングチャレンジ、今年度で 4 回目になりますが、4 回とも参加した教職員は、17 名もあり、年齢的にも積極的に健康づくりを意識し、今後は大学内全体にその雰囲気を広げていってほしいと願います。
学生ではなんと 2 名、大学院生：オウ シコンさん、大学 4 年生の福田裕也さんです。

※ 井上 裕葵さん、塩屋 佳宏さんは、欠席でしたので、後日お渡ししています。

さすが村山理一学長、持っていますね



大津 大己さん



中村 光希さん



6. ニューフェイス賞 初めてウォーキングチャレンジに参加した 147 名のうち 5 名に水筒を贈呈

- 1) 米村 奏良さん
- 2) 近藤 涼弥さん
- 3) 細川 恵美さん
- 4) 神辺 佳奈子
- 5) 岡本 沙誉子さん

初めて参加する学生(ニューフェイス)が例年以上に多かったです。
その中でも、大学 1 年生が 30 名と最も多く、次いで、大学 4 年生:22 名
大学院生:18 名、少しおいて大学 3 年生:14 名、大学 2 年生:13 名
短大生:7 名の順でした。この学生たちが継続できますように…

米村 奏良さん



初参加で貰って
いいの？

StepUp Lab グループで
楽しい 1 か月でした



近藤 涼弥さん

岡本 沙誉子さん



“大納言あずき”グループ
全員で頑張りました！

細川 恵美さん:欠席の連絡あり、近藤さんとおなじ“StepUp Lab”グループで頑張りました！

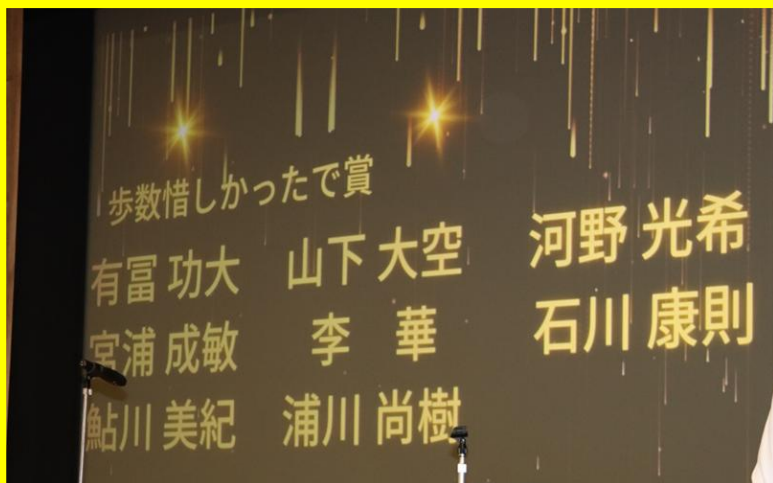
神辺 佳奈子さん:写真がなくてごめんなさい💧

1 人 1 か月間の福岡工業大学の平均歩数は 10,068 歩 皆さんの予想は？…

7. 歩数予想 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、残念ながらピッタリ賞はいませんでした。

10,000 歩と予想した方が 8 名(学生:3 名、教職員:5 名)いたため、学生:3 名の表彰とし、図書券をお渡ししました(残念ながら、当日は欠席の連絡で、写真はありません)。



表彰者

有富 功大さん
山下 大空さん
河野 光希さん
おめでとうございます

教職員の方々
当てていただきましたが…
申し訳ございません

歩数予想

2022 年度からスタートし、本学の平均歩数は、9,737 歩/日/人(2022)⇒9,569 歩/日/人(2023)
⇒8,539 歩/日/人(2024) のように参加人数が増えると歩数の平均が下がるという傾向でした。

そのことを受けて予想をされた方…大変申し訳ございませんでした。

来年度からは、スタッフの意見は聞き流して、ご自身のカンで勝負してくださいね。

※ 実行スタッフとして活躍していただいた学生を紹介します



古木 茉友子さん
1つ1つ丁寧に対応され、
いざというときに頼りにな
る方でした。



坂田 心桜さん
積極的に意見を出してく
れる方で、最後まで面倒
見の良い方でした。



大津 大己さん
ステージへの表彰画面の作成・投影、
抽選方法の提案、音楽との融合等、
素敵な表彰式を実現してくれました。

昨年度のウォーキングチャレンジ終了後のアンケートに実行スタッフとして手を挙げてくれた彼らと初めて顔合わせをしたのは、7月17日(木)でした。参加賞や表彰賞品の検討、学内でウォーキングできるコースの検討、設定と実際に距離を測定、そして表彰の在り方を検討してきました。

個人の平均歩数で上位3名、グループも第1位を表彰すること、表彰抽選では乱数表を使用するやり方や、PCと画面を使用した進行などたくさんのことを提案、実行してくれました。

今回の表彰式はこの3名の学生の力・技術で行えたと思っています。来年度も学生の力を活かしたウォーキングチャレンジにしたいと今から楽しみにしています。お3人さん、ありがとうございました。

そして、この3名に続く学生諸君、お待ちしております。

🏆 ウォーキングチャレンジ殿堂 🏆

ウォーキングチャレンジ “FIT Walker-学長賞(個人)”で、金賞・銀賞・銅賞 表彰された方は、その功績を称え顕彰するために創設された“ウォーキングチャレンジ殿堂”入りとなります。

以降の “FIT Walker-学長賞(個人)”の表彰には該当しないこととします。

ウォーキングチャレンジ殿堂 は、2025 年度から、学生課保健室に設置いたします。

■アンケートの結果より

1. アンケート回収数:81(36.3%)

アンケートに回答してくれたのは、学生:54名(66.7%)、教職員:27名(33.3%)で、学生の回答では、大学1年生、大学4年生、大学院生の順でした。

参加者構成	人数	割合
学生	54	66.7%
教職員等	27	33.3%
計	81	100.0%

2. ウォーキングチャレンジ 2025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:32名(39.5%)が最も多く次いで、誘われたから:19名(23.5%)、健康づくりのきっかけとしたかった:17名(21.0%)でした。

3. 結果について(満足度)

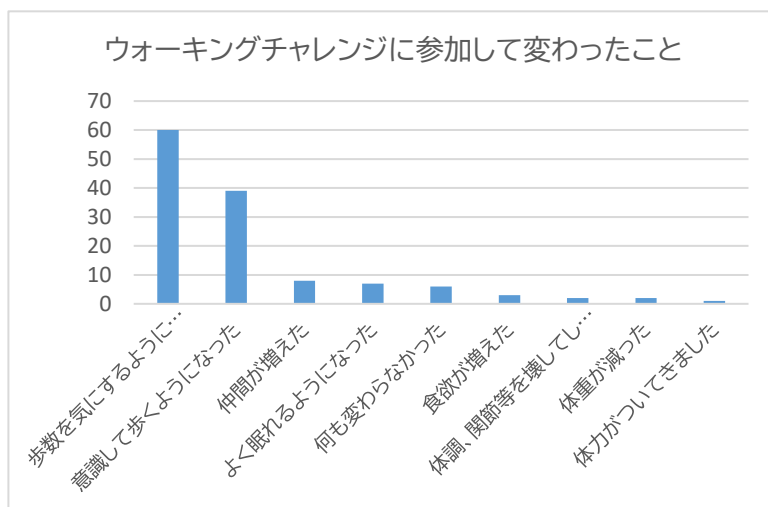
満足している:75名(92.6%)、不満である:6名(7.4%)でした。どんな点か、については、8,000歩に届いていない、距離ではなくて歩数で計測するところ、足の怪我や風邪で寝込んでしまい思うように結果が出なかった等の意見がありました。

4. 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	49	60.5%
変わらない	1	1.2%
歩いていない	31	38.3%
総計	81	100.0%

5. 参加後に変わったことはありますか(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、良く眠れるようになった、食欲が増えた、体重が減った、体力がついた等の意見とは逆に、何も変わらなかった、体調・関節等を壊した、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:68名(84.0%)、わからない:9名(11.1%)、参加しない:3名(3.7%)、卒業:1名でした。

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

- ・素晴らしい表彰式ありがとうございました。特に抽選のプログラムに感動しました。情報系の強い本学は、もし可能であれば、順位をリアルタイムで見られるか、一日1回の更新等見える化することで、もっと参加者が歩きたくなるのではと思います
- ・今回の実施方法は参加者のモチベーションアップにつながる良い方法だと思う。⇒全国の個人ランキング、グループランキングも見てみたい
- ・移動する時はできるだけ歩く
- ・どかっと一気に歩くのではなく、毎日コツコツと歩く習慣を身につけるべき
- ・景品をもっと豪華にできたら嬉しい
- ・距離も考慮してほしい
- ・どんなグループがあるのかあまりわからず1人でやってしまったので、グループの周知などをしてほしい
- ・上位だったのに何ももらえなくて残念でした
- ・工夫する点として、1日の目標歩数を予め決めておき、達成できない時の対処法を決めておく

ウォーキングチャレンジ 2025 を終えて・・・

今年度で 4 回目を迎えたウォーキングチャレンジ 2025。参加者も本学で 235 名と昨年度の 1.4 倍全国では、8,515 名(昨年度の 1.2 倍)と多くの方で、月まで概ね 2 往復を達成しました。

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、学内(学生同士、職員同士)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。

今年度から、途中経過を公開したことで、平均歩数がグーンと UP しました。

が、競争意識をあおってしまったのではないかと反省もしております。本来、健康づくりと競争とは相いれないものの・・・

学生の実行スタッフも素晴らしかったです。新しい発想で取り組めたことがたくさんあって、学生の持つパワー、発想力の柔軟さなどを感じた今回でした。

ウォーキングチャレンジをきっかけに、更なる仲間づくりへと繋がって参りますように。

皆さま、来年度もよろしくお願いいたします。



WalkingChallenge