



「みんなで歩活」結果発表

太陽生命では、ウォーキングイベント「みんなで歩活」に **27** チームがエントリーし、楽しみながらフィナーレを迎えました！（2019/11/1（金）～ 2019/11/30（土））
1か月の成果を振り返り、次回も積極的に参加しましょう！

平均歩数部門（上位10位）

順位	チーム名	チームの平均歩数
1	アルカツクエストウォーク	16,440.7 歩
2	ガンガンいこうぜ	16,185.1 歩
3	オール阪神・巨人	13,287.6 歩
4	すいすい	11,779.6 歩
5	Step by step	11,573.9 歩
6	さくらFIVE	10,632.2 歩
7	やる気！元気！総務部	10,402.9 歩
8	★カホ口SIX★	10,200.3 歩
9	太陽頑張り団	10,065.9 歩
10	かみのやまSLS	8,814.4 歩

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

正しい歩き方とは？

肘を曲げて腕を振ります。

第1趾（足の親指）～第5趾（足の小指）まですべての指が働くようにします。



足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

次回の「みんなで歩活」は
 エントリー 4月1日(水) ～ 4月30日(木)
 イベント 5月1日(金) ～ 5月31日(日)