

チャレンジ! プラス1,000歩!

ウォーキング月間チャレンジ

応募用紙

① チャレンジした期間を選んでください。(○を付ける)

第1期 <input checked="" type="radio"/>	第2期 <input type="radio"/>	第3期 <input type="radio"/>
9月26日(月)～10月23日(日) (応募締切:10/31(月)消印有効)	10月24日(月)～11月20日(日) (応募締切:11/30(水)消印有効)	11月21日(月)～12月18日(日) (応募締切:12/28(水)消印有効)

◎ 各期間1人1回のチャレンジになります。合計3回までチャレンジできます。

② チャレンジしたコース(目標)を選んでください。(○を付ける)

初級者コース <input type="radio"/>	中級者コース <input checked="" type="radio"/>	上級者コース <input type="radio"/>
目標 a 4週間分の合計歩数 12万歩	目標 a 4週間分の合計歩数 14万歩	目標 a 4週間分の合計歩数 16万歩
または 目標 b 1日 6,000歩 達成5日間	または 目標 b 1日 7,000歩 達成5日間	または 目標 b 1日 8,000歩 達成5日間

◎ 期間ごとにランク変更も可能です。(例:第1期…初級、第2期…上級、第3期…中級) ◎ aまたはbのいずれかの目標を達成すれば応募できます。

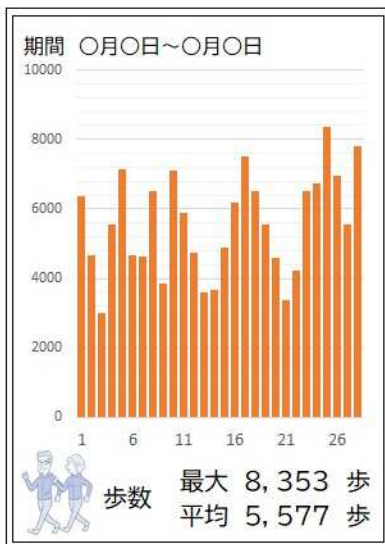
③ 歩いた歩数を記録又は歩数を確認できるものを貼付してください。

◎ 目標 a : 下記の表に4週間分の歩数を記録してください。合計が目標(初級12万歩、中級14万歩、上級16万歩)を達成したら応募してください。

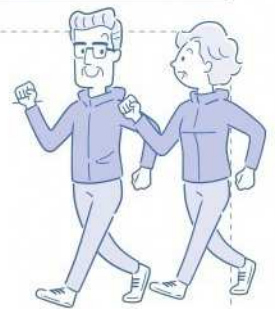
◎ 目標 b : 下記の表で1日の目標歩数(初級6,000歩、中級7,000歩、上級8,000歩)を達成した日が5日に達したら応募してください。

なお、達成した日の歩数は○で囲んでください。

	月	火	水	木	金	土	日	合計
1週目	6,359	4,683	3,007	5,547	7,135	4,681	4,621	156,165
2週目	6,521	3,845	7,090	5,873	4,737	3,602	3,681	
3週目	4,895	6,199	7,504	6,529	5,554	4,579	3,365	
4週目	4,221	6,525	6,755	8,353	6,941	5,548	7,815	



又は



期間中の歩数が確認できるスマートフォンアプリのグラフ
または歩数計の合計歩数が見える写真を添付してください