

帰ってきたオンライン駅伝&ウォーク

参加賞・賞品準備予定！

社内の方のみですが・・・

1. 日程と出欠方法

結果共有 : 4/1(火)~9(水)

計測期間 : ~3/31(月)

参加募集締切 : 3/14(金)

ライトなイベントです！

ランの人はトライアルをどこかで1回

ウォークの方はどこか5日間だけ頑張って歩いて

楽しく競いましょう！ 概要は次のページ見てね



中山大臣

(オンライン駅伝実況のスペシャリスト)

3月																					4月																										
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9																	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水																	
ラン:各自タイム計測 / ウォーク:歩数計測 (提出は上位5日分のみ)																					結果共有																										
参加募集 BAND or 和田へ連絡				★チーム/区間発表																											結果発表 (1区間ずつ)																
BANDの場合はこのQR読んで 回答してください																																															

BANDの場合はこのQR読んで
回答してください

QR

2. やり方・距離等

- チーム戦で駅伝のように合計タイム競います!ランとウォーク両方で参加可能です
- 過去実績を基に仮タイム／仮歩数を算出して実力差がでない公平なチーム分けにします

種類	いつ計測?	何を計測?	いつ提出?	何を提出?	どう反映される
ラン	3月中	2.5km～5km のタイム	4/1 ～4/9 <small>区間ごと日付 指定</small>	タイム計測結果 (アプリ画面スクショも)	スポセン外周1周のタイムに換算(次ページ 参照)した結果を区間記録として反映します。
ウォーク	↑	毎日の歩数 <small>張り切るのは5日間だけで OK</small>	↑	歩数上位5日分の平均 (アプリ画面スクショも)	その区間で平均歩数÷100[秒]をチームタ イムから差し引きます

ランとウォークを組み合わせて駅伝をやるイメージ ※走/歩者やタイム/歩数は仮です、区間やチーム数も参加人数次第です

		1区	2区	3区	総合計
		ラン区間 4/1共有	ウォーク区間 4/2共有	ラン区間 4/3共有	
チームA	走/歩者	尾野	加藤(令)	源馬	14:00 (2位!)
	タイム/歩数	8:30	10000歩(-100秒)	7:10	
	合計	8:30	6:50	14:00	
チームB	走/歩者	藤川	小谷	和田	13:50 (1位!)
	タイム/歩数	9:20	20000歩(-200秒)	7:50	
	合計	9:20	6:00	13:50	

(参考) ランの部換算ルール

主催者が勝手にやるので皆様は何もしなくて大丈夫です！

■計測結果をキロ当たりペースに直し、コースごと係数をかけてスポセン外周タイムに換算。

コース	距離	係数
スポセン外周1周	2.35	2.35
スポセン外周2周	4.70	2.148
技術部1周	3.10	2.288
技術部2周	6.20	2.052
猿投山5km	5.00	1.585
中総1周	2.30	2.221
中総2周	4.60	2.276
他コース(2.5~5km)	—	2.390
他コース(5~10km)	—	2.210
その他特殊なもの (超長距離、トレイル等)	—	別途検討

例) 猿投山ロード5km 35分00秒だった
⇒キロ当たり7分00秒
⇒猿投山5kmに該当するので
 $7分00秒 \times 1.585 = 11分06秒$

例) 自宅周辺で3km計測して16分30秒だった
⇒キロ当たりペースは5分30秒
⇒他コース(2.5~5km)に該当するので
 $5分30秒 \times 2.39 = 13分09秒$

■シニアは0.9倍(ロング候補除く)、女性は0.8倍のハンデあり

■計測できなかった場合は仮タイムを使用します

■ガチの方向け

⇒トライアルで練習計画を崩したくない方はインターバルやビルドアップや変化走
超長距離走等も本気で走ったものであれば換算可能です。

(少し不利目にはなるかもですがご了承ください)

(参考) チーム決め方法

主催者が勝手にやるので皆様は何もしなくて大丈夫です！

■参加者の方に過去実績基にランの部：仮タイム／ウォークの部：仮歩数を割り当てます

■仮タイムと仮歩数を基に均等になるように組み合わせてチーム決めます

仮タイムと仮歩数を足してチームを検討するイメージ

		1区	2区	3区
		ラン区間 4/1共有	ウォーク区間 4/2共有	ラン区間 4/3共有
チームA	走/歩者	尾野	加藤(令)	源馬
	仮タイム/歩数	9:00	8000歩(-80秒)	7:35
	仮タイム合計	9:00	7:40	15:15
チームB	走/歩者	藤川	小谷	和田
	タイム/歩数	9:20	16800歩(-168秒)	8:40
	仮タイム合計	9:20	6:32	15:12

この組み合わせなら仮タイム
を足し合わせるといい勝負し
そう！

って感じにチーム考えます

ランの部仮タイム

■昨年の記録がある方はその記録+30秒程を目安に設定します
(記録の古さや最近のコンディション次第で上下します)

■初参加の方は運動状況ヒヤリングさせていただいた上でえいや!できめます

例) 源馬君
昨年換算最高タイムが7分05秒
なので仮タイムは7分35秒

ウォークの部仮歩数

■昨年12月の5日間平均イベント参加者はその結果×0.8倍

■↑参加していない方は2月月間平均イベントの結果×1.8倍

■初参加の方はアプリ記録されている月間平均歩数×1.8倍

例) 小谷さん
昨年12月イベント5日平均21000
歩⇒仮歩数16800

Q&A

Q:結局ウォーキング参加したい場合は何すればいいの? 駅伝しなきゃいけないの??

⇒3月の歩数計測し上位5日のデータを指定の日に提出でOKです
(結果をコチラで駅伝風に集計するだけなので、実際に駅伝しなくて大丈夫です)

Q:提出方法は?

⇒できればBAND投稿お願いします! 難しい方は和田まで個別でもいいです。

Q:ウォーキングの提出方法のイメージがわからない

⇒上位5日分歩数表示画面のスクショください。ヘルスケアアプリだと1日ずつしか歩数表示できずこんな感じ
トヨタ推奨のwellgoであれば表で毎日の歩数あるのでこんな感じ

Q:提出日が指定されてるってどういうこと?

⇒せっかくなので1区間ずつ実況しながら順位入れ替わり等を楽しんで
いただきたいので、1日1区間ずつ更新していくスタイルにしたいため
1区は4/1、2区は4/2というように指定の提出日に提出をお願いします

Q:ランの部で記録測定できなかった! ウォークの部に途中変更できない?

⇒すいませんが変動激しくなるので途中変更は×です。
測定できなかった時は仮タイムを採用します。

Q:仮タイムより遅かった/仮歩数より少なかった、、、仮タイム/仮歩数採用できる?

⇒仮より悪かったとしても実タイム/実歩数でお願いします。
(仮タイムは測定できなかった時のみ採用可)



日付	歩数	距離
2025/02/28 (金)	2897	2.3
2025/02/27 (木)	25730	29.5
2025/02/26 (水)	15301	15.9
2025/02/25 (火)	15388	14.7
2025/02/24 (月)	20239	18.7
2025/02/23 (日)	28879	34.6
2025/02/22 (土)	10841	9.7
2025/02/21 (金)	2267	1.8
2025/02/20 (木)	20357	17.8
2025/02/19 (水)	17257	17.7
2025/02/18 (火)	3040	2.4
2025/02/17 (月)	14872	13.9
2025/02/16 (日)	30707	28.2
2025/02/15 (土)	28277	30.4
2025/02/14 (金)	5394	4.3
2025/02/13 (木)	37904	38.6
2025/02/12 (水)	18041	19.6
2025/02/11 (火)	24072	23.8
2025/02/10 (月)	16472	16.7
2025/02/09 (日)	22770	23.1
2025/02/08 (土)	39616	41.7
2025/02/07 (金)	4765	3.8