

実施事業名：横浜ノースドックラン2025で走ろう！

実施日：2025/11/01

参加会社名：JGS

参加者数：8名

活動概要：横浜ノースドックラン2025での走破を目標に、普段の生活に運動を取り入れ少しずつ生活を変えることで、日常に運動習慣を取り入れる。

所感／参加者の声など

- ・現場から間接業務に移って体重が20kg増えてしまい、ダイエットもうまくいかず体調もあまり良くないのが課題だと思っていた、走るのが嫌いでランニングをしたことが無かったが、今回10kmコースにエントリーしたので少しずつランニングをしてみたら思っていたより楽しく、定期的にランニングをできるようになった、2か月で体重も6kgも落ち、目標にした60分切りも達成でき成長を実感しています。
- ・横浜の海を眺めながらのランニング、とてもリフレッシュになりました！
- ・まさか自分が10kmも走れるなんて思ってませんでした、走りきることができて驚いています。11月いいスタートが切れました！
- ・今回の大会参加をきっかけに、ランニングが習慣になりました！12月に入って寒くなってきましたが、継続してできています。
- ・ランニングに目覚めてランニングシューズを3つも買ってしまいました。毎日3km程度ですが、楽しく走れて、心なしかストレスも感じにくくなりました。

