



ウォーキングアプリ「aruku&」、2か月で本州横断相当を歩いたイベント優勝者に取材

平均歩数 3 万歩以上、3kg 減量、絆創膏 30 枚消費、靴 3 足新調！

「負けたくない！」ランキングがモチベーションに

凸版印刷株式会社のグループ会社である株式会社 ONE COMPATH（ワン・コンパス、本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：早川 礼 ※1）が運営するウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」（※2）は、健康増進を目的に設立され複数企業が参加している「KENKO 企業会」の分科会として、ONE COMPATH をはじめとする 4 企業参加による対抗戦のウォーキングイベント「KENKO 企業会 2019」を、2019 年 5 月 8 日～7 月 7 日に実施しました。企業の垣根を越え 2 か月に渡って開催されたこのイベントには 4 企業の社員総勢 304 名が参加し、企業ランキングや個人ランキングで歩数を競いました。この中で、合計 202 万 2226 歩を記録し、個人戦で堂々の 1 位に輝いた優勝者「すと」氏に、いかにして優勝できたのか、お話を伺いました。大胆でストイックな秘策を垣間見ることが出来ました。

—202 万 2226 歩で優勝されました。おめでとうございます！今のご感想をお聞かせください。

202 万 2222 歩で止めたかった！スマホを落としてしまって、4 歩増えてしまったんです。悔しいです。もう一つは、楽しかったです。ゲーム感覚で、ランキングを見ながら誰かを抜いたり、追い越されたり、**楽しみながらしっかり歩いて良かったです。**



▲イベント中に活躍した「すと」氏の靴

—1 歩あたり 70cm で計算すると、1392.816km となり直線距離で本州を横断できるくらいです。

えっ。本州横断するほどとは思わなかったですね。本当にやったら途中で倒れると思います！

—平均歩数は 3 万 2098 歩という凄まじい記録ですが、普段からこんなに歩いているんですか？

普段は自転車には乗りますが、歩く方ではないんです。普段の数倍の歩数なので、**爆上げ**ですね！イベントが始まって三日目に筋肉痛で泣きそうになったくらいです。**このイベントがきっかけで歩くようになりました。**

—何がそこまでモチベーションを上げさせたのでしょうか？

歩くことより、**競争することが楽しみ**でした。歩数は「時間×効率」で決まります。どう時間を捻出し、効率を上げるのが勝負、みたいな楽しみですね。単純に歩くだけだったら、飽きてしまったと思います。ランキングがあるから、毎日 5～6 回くらい起動して、いつも合間合間にチェックしていました。今回のイベントは、**別会社の参加者もたくさんいらっしやるので、いつも上位の方なんかは、お会いしたこともないですが、親近感と対抗心がわきましたね。**（※）**必死に歩いた結果、「抜いたー！」と喜んでいたら、1 時間後にはもう抜かされてがっかり。**その後、夜中に歩いて抜き返して「よっし！」って思ったり（笑）

※団体機能によるウォーキングイベントでは、参加者全員の歩数ランキングを常時確認することができる。



※画像は 2 位の「ふにゃ_φ(・_・)」氏提供

—会社内では、入賞者へのプレゼントもあったそうですが、モチベーションになりましたか？

弊社の場合、1 位から 10 位まではみな同じで、カフェのチケットでした。もちろん嬉しかったですが、実は私はコーヒーが飲めないんです（笑）プレゼントは直接的なモチベーションではなかったかもしれないです。やはりランキングですね。

—優勝を意識したのはいつ頃からですか？

最初は低かったので、最初から狙っていたわけではないんです。2 週目くらいから 10 位以内に入って。弊社では 10 位までが入賞と知って、それから上位を目指しました。たくさんの人と意見交換をしたり、歩数の稼ぎ方や効率を考えて、とにかく 1 位を目指して頑張りました。

—稼ぎ方や効率性を考えた結果、どのように歩いたのでしょうか？

平坦な道をマイペースで歩くことですね。早く歩くとバテてしまうので、無理のないように歩けるだけ歩く。いつもは電車通勤ですが、イベント中は徒歩で往復しました。片道 1 時間です。朝は太陽光線が当たりすぎないルート、夜は安全なルートを探して歩きました。でも、**それだけで 1 万数千歩くらいしか行かない**んです。だから、帰宅後には明るくて交差点がなくて車も来ない、近くの公園まで行って歩数を稼ぎました。週末は仕事がなく歩き放題なので頑張りましたね。**最も歩いた日は 7 万歩**でした。

—7 万歩ですか！どんな一日でしたか？

お店を歩いたり、**夜に 4 時間くらい散歩**して。ルートは、東京駅からビッグサイト、レインボーブリッジ、芝浦、そして築地の方まで行きました。その時点で 1 位で、休日を利用してとにかく 2 位との差をつけたかった。7 万歩歩いたので差がついたかなと思ったけど、2 位の人と同じことを考えていたのかもすごく歩いていて、あまり差がつかなかった。悔しかったですね！



▲1 日 7 万歩を歩いた日のルートの一部



▲夜だが見やすい平坦な道。レインボーブリッジが美しく見える

—歩いている間は何かされるんですか？

周りの景色を楽しみながらひたすら歩くことに集中しました。夜にトラックに引かれそうになったことがあって、**夜は特に危険なので、例えば音楽を聴きながら歩くのは止めた方がいい**なと。あと海の近くでは波が来たらどうしようとも思いました（笑）

—靴底がすぐにすり減ってしまいそうです。買い替えたりしましたか？

会社の行きかえりだけでも底がなくなり気味でしたからね。これはまずいと思い、通勤時間はスニーカーを履き、仕事中は他の靴に履き替えていました。ところがそのスニーカーもダメになり、ある休日にショッピングモールまで歩いていき、ちょうど夏のセールだったので 3 足買いました。ショッピングモールも歩き回っていると歩数が稼げるので、ちょうど良かったですね。雨の日でも歩けますしね。買う前は、aruku&のプレゼントにスニーカーがあったので、何口も応募しましたよ。

—確かに、これだけ歩くと、プレゼント応募もたくさんできそうですね。（※）

そうですね。ミッションもたくさん達成しましたし、いろんなキャラクターと話しましたよ。プレゼントは 100 回以上応募しました。毎回 30 口とか。まだ当たったことはないんですけどね。何か当たりたいです！

※地図上にある住民キャラクターに話しかけるとミッションを出され、ミッションを達成するとプレゼントに応募できる応募カードを入手できる。



—体重や健康面での変化もあったのではないですか。

体重は 3kg 減りました。ですが、食べる量も増えました。昼食も夕食も大盛りでした。リバウンドが怖いです。あと靴擦れが結構多かったですね。絆創膏は 30 枚以上使ったと思います。

—aruku&では、企業の団体機能（※3）を活用した様々なウォーキングイベントが開催されています。これからイベントに参加される方や、参加中の方に向けて、応援メッセージをお願いします。

一人で目標を掲げて歩き続けるのは飽きてしまいがちですが、アプリで全員が歩数を共有できるのは aruku&ならではの楽しみだと思います。人に見られているから、さぼったらすぐばれますし、いいプレッシャーがあると思います。ぜひ楽しく歩きましょう！あ、地理というか、道に詳しくなりますよ！

—次に今回のようなイベントがあったら、やはり目標は優勝ですか？

考えます！この 2 か月、aruku&に全力だったので…。でも自信になりました。もし長距離歩かなきゃいけない場面があったとしても、歩ける、と思えますね。



※イベント開催直前におろしたてだった靴は、イベント期間中に靴底が減り、穴が開いてしまった。

歩くことを楽しんだ 2 か月間を経て優勝した「すと」氏。達成感に溢れ、終始すっきりとした笑顔でお話いただきました。

ウォーキングアプリ「aruku&」は、“あなたの一步が宝にかわる”をコンセプトに開発された、お得で楽しいウォーキングアプリ。日常の“歩き”をゲーム感覚で楽しみながら、健康意識向上やウォーキングの楽しみの増幅に貢献することを目標としています。また、健康経営を目指す企業や団体のための団体機能も提供しており、今回のようなウォーキングイベントを実施することで、社員・職員の健康増進施策としてもご活用いただけます。

今後も ONE COMPATH は、aruku&を活用することで生活者の毎日が楽しくなるよう、サービス向上に努めて参ります。

※1 「株式会社 ONE COMPATH」について

地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」などデジタルメディアの運営を中心に事業展開する凸版印刷株式会社のグループ会社。2019 年 4 月 1 日、株式会社マピオンから社名変更し、それまで凸版印刷が運営していた「Shufoo!」等の事業を承継しました。「Mapion」「Shufoo!」のほか、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、位置情報ゲーム「ケータイ国盗り合戦」、コミュニケーションアプリ「ふたりの」等を運営しています。 URL <https://onecompath.com/>

※2 「aruku&（あるくと）」について

2016 年 11 月より、株式会社 ONE COMPATH（当時、株式会社マピオン）が運営している、「歩くことが楽しくなる」仕掛けが満載のウォーキングアプリです。アプリ内に登場する様々な住民キャラクターに話しかけるとミッションが出され、クリアすると、地域名産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できます。健康増進施策を進める自治体や企業、家族や友人同士などチームでの参加も可能。ユーザー数は 55 万人(2019 年 6 月現在)で、男女問わず 20 代から 50 代まで幅広くご利用いただいています。 URL : <https://www.arukuto.jp/>

※3 「aruku&（あるくと）」団体機能について

健康経営を目指す団体のため、社員や職員の健康増進施策としてご活用いただけるよう 2016 年の「aruku&」サービススタート時から提供しているサービスで、社員・職員の歩数のチェックだけでなく、所属対抗戦や個人戦などで歩数を競うウォーキングイベントを実施することができます。

aruku&法人様向けサイト : <https://www.arukuto.jp/biz/freetrial/>

* 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

* ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

■ お問い合わせ先 ■

■ 株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26

広報（戸田、金原、小西） press@onecompath.com TEL : 03-3769-3501