

エーアールケー ファイフティ ARK-50



～歩くことでSUBARU労連50単組・支部をつなぎます～

「ARK-50」は、歩くことでSUBARU労連の仲間の輪を広げる活動です。お一人での参加も可能ですので、皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

目的

- 「スバルグループ内の仲間づくり」
チームで参加いただき、SUBARU労連の組合員とその家族の仲間の輪を広げましょう
- 「心身の健康増進」
日頃、運動習慣のない人でも、歩くことから始め、心身の健康増進を目指しましょう

参加方法

- 2名以上のチーム、または個人での参加をお願いします。
- SUBARU労連ホームページより、エントリー用紙（紙 or Excelシート）をダウンロードして、1カ月の集計結果をご記入の上、翌月15日までにSUBARU労連宛に、メールかFAXで登録してください。

E-mail : info@subarurouren.org FAX : 0276-45-4515

実施期間

- <通年> 2017年10月1日～2018年9月30日 12か月間
- <秋> 2017年11月1日～2017年12月31日 2か月間
- <春> 2018年4月1日～2018年5月31日 2か月間

表彰

- チームアベレージ賞 対象期間のチーム平均歩数が多い上位のチーム
- 仲間づくり賞 対象期間中にメンバーを多く増やしたチーム
- 個人賞 対象期間の個人合計歩数が多い上位の参加者
- 健康増進賞 下記の達成基準をクリアした人を対象に上位の参加者

| | | |
|------|--------|-----------|
| Sランク | 1日平均歩数 | 16,000歩以上 |
| Aランク | 1日平均歩数 | 10,000歩以上 |

結果

- SUBARU労連のホームページにて、結果を発表いたします。
<http://www.subarurouren.org/>

参加特典／SUBARU労連オリジナルグッズをプレゼントいたします。（初回エントリー時）
お問い合わせ先／SUBARU労連 ARK-50 事務局まで

電話：0276-45-5535 E-mail：info@subarurouren.org

主催／SUBARU労連



エントリー記入用紙

| | | |
|----------------------|---------|-------|
| 参加方法（どちらかに○） | お名前 | 単組・支部 |
| チーム ・ 個人 | | |
| チーム名（個人参加の場合はニックネーム） | チーム代表者名 | |
| | | |

| |
|-------------------------------------|
| 年 月度 集計結果 |
| 歩 |

- ①1 ヲ月の集計を翌月の 15 日までに SUBARU 労連に報告をお願いします。
- ②エントリー用紙は、FAX（0276-45-4515）または、
メール（info@subarurouren.org）で、送付ください。
- ③個人参加の場合は、ニックネームを記載ください。（ホームページ掲載等で使用します）

◆下表は 1 日毎の集計にご活用ください。

| 日付 | 歩数 | 日付 | 歩数 | 日付 | 歩数 | 日付 | 歩数 |
|-----|----|------|----|------|----|------|----|
| 1 日 | | 9 日 | | 17 日 | | 25 日 | |
| 2 日 | | 10 日 | | 18 日 | | 26 日 | |
| 3 日 | | 11 日 | | 19 日 | | 27 日 | |
| 4 日 | | 12 日 | | 20 日 | | 28 日 | |
| 5 日 | | 13 日 | | 21 日 | | 29 日 | |
| 6 日 | | 14 日 | | 22 日 | | 30 日 | |
| 7 日 | | 15 日 | | 23 日 | | 31 日 | |
| 8 日 | | 16 日 | | 24 日 | | 合計 | |