



新発田JC、実は今「筋トレ」してます🔥

週4日以上の運動を目標に、オリジナルアプリで日々の記録をつけた結果…今月のグループ別達成率ランキングがこちら！

執行部はさすがです👏楽しみながら、地域を引っ張る「体力」と「チーム力」を鍛えていきます！💪

#筋トレ #チームビルディング

編集

×

🏆 3月 グループ別 目標達成状況

目標：週4日（月16日）以上のトレーニング

1位 執行部

4人 / 6人中 (67%)



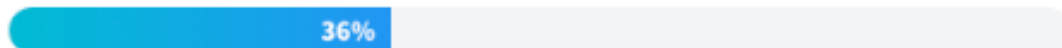
2位 事務局

1人 / 2人中 (50%)



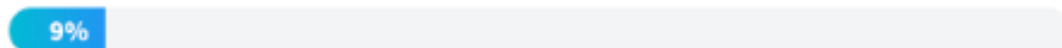
3位 会員開発

4人 / 11人中 (36%)



4位 地域活性化

1人 / 11人中 (9%)



← 新規投稿



JCメンバーの裏側...実は今、こんなことやってます🤔🔥

お疲れ様です！新発田JCです✨

まちづくりのためには、まず自分たちがエネルギーでなければ！ということで、実施した3月例会の続きとして私たちは今「週4日以上運動」を目標に掲げています🏃‍♂️🌬️

でも、大人になってからの運動って...ぶっちゃけ続かないですよ？😅

そこで！自作アプリ『トレログ』を使って、日々の記録をつけ、チームごとの達成率をわかるようにしました！🔥
スワイプして2枚目の画像を見てください👉

📊 今月の結果発表 📊

第1位のチーム執行部は達成率67%！！
「絶対負けない！」という謎の熱量で、夜な夜な記録が更新されていく様子はまさに大人の青春です（笑）

忙しい日々の中でも、仲間と一緒に頑張れる。
この熱量をJC活動にも活かして、地域のために走り抜けます！🔥

💬 Question

皆さんは「運動のモチベーション」どうやって保っていま

目標達成率画像

→アプリで自動作成、スクショで保存

