

■ ■
こんにちは！チャレンジデー本部です。

今回のメールニュースは【おうちチャレンジデー2022 動画配信開始のご案内】です。

【おうちチャレンジデー2022 動画配信開始のご案内】

3月17日のメールニュースにてお知らせしました

『おうちチャレンジデー2022(うちチャレ 2022)』の動画を5月16日(月)より配信いたします。

下記 URL よりご確認いただき、住民のみなさまへの周知をよろしくお願いいたします。

コロナ禍でもおうちでチャレンジできるエクササイズですので、是非ご活用下さい！

なお、多くの住民に広く周知していただくための先行配信となります。

参加報告として認められるのは、従来通りチャレンジデー当日のみとなりますので、
ご注意ください。

【おうちチャレンジデー2022 とは】

チャレンジデー2022では、新型コロナウイルス感染症対策を講じたプログラムとして、
ミズノ株式会社協力のもと、『おうちチャレンジデー2022(うちチャレ 2022)』と題して、
コロナ禍でもおうちでチャレンジできるエクササイズ動画プログラムを提供いたします。
通常有料のプログラムを、チャレンジデー2022では無料で体験することができます。

【動画プログラム】

①「ながら運動 SP」動画配信(YouTube によるオンデマンド配信)

(1)目の疲れ解消編

<https://www.youtube.com/watch?v=rJUCzcSirec>

(2)腰痛解消編

<https://www.youtube.com/watch?v=rsCXoVW7rg>

※各編 30分

※各動画は、2022年5月25日(水)までの限定公開です。

②アスリートと一緒にうちチャレ(YouTubeによるオンデマンド配信)

(1)加地亮氏出演(サッカー元日本代表)

「猫背解消！ストレッチ＆トレーニング 前編～ストレッチ編～」

<https://www.youtube.com/watch?v=n27jgnxWLzo>

「猫背解消！ストレッチ＆トレーニング 後編～トレーニング編～」

<https://www.youtube.com/watch?rel=0&v=N35HRiaAUcw&feature=youtu.be>

(2)谷本歩実氏出演(柔道元日本代表、五輪金メダリスト)

「全身を使って、姿勢をリセット！」

<https://www.youtube.com/watch?v=wjirKaLeDtY>

※各動画 15分程度

※各動画は、2022年5月25日(水)までの限定公開です。

ご不明点等ございましたら、チャレンジデー担当 (cday@ssf.or.jp) までお気軽にご連絡ください。

※自治体により担当者連絡先が異なりますのでご注意ください。

●下記自治体の皆さま

北海道／青森県／岩手県／宮城県／秋田県

<担当>

070-2470-2977(上川原)

繋がらない場合は、070-2470-2965(清水)

●下記自治体の皆さま

山形県／福島県／茨城県／群馬県／神奈川県／山梨県／富山県

長野県／岐阜県／愛知県／京都府／和歌山県／島根県

岡山県／広島県／山口県／徳島県／香川県／福岡県／佐賀県

長崎県／熊本県／宮崎県／鹿児島県

<担当>

070-2470-2969(山下)

繋がらない場合は、070-2470-2963(佐藤)

またメールでのお問い合わせは引き続き、cday@ssf.or.jp へお願いいたします。

ご確認どうぞよろしくお願いいたします。

本メールは、チャレンジデー2022 実施自治体の皆さまにお送りしております。

メールアドレスやご担当者に変更の場合には、担当までご連絡いただくか、

スポーツ政策データバンクにログインいただき、変更していただければ幸いです。

その他、ご不明な点やご相談等ございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

～SSF では、チャレンジデーを通して、実施自治体とのパートナーシップを促進し、

「スポーツ・フォー・エブリワン」社会の実現を目指します～

笹川スポーツ財団 チャレンジデー本部

清水／佐藤／山下／上川原／小淵

※本メールへの返信はできませんので、チャレンジデー本部へのメールは

cday@ssf.or.jp へお願いいたします。

<https://www.ssf.or.jp/dotank/challengeday/index.html>

笹川スポーツ財団公式 facebook もご覧ください。

<http://www.facebook.com/ssf.jp>

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 3 階

Email : cday@ssf.or.jp HP: <http://www.ssf.or.jp>