

# ジャパンウォーキングデー2022 ～山手線1周チャレンジ～



国際スポーツ・フォー・オール協議会（TAFISA）が毎年世界各地で開催している「ワールドウォーキングデー」新型コロナウイルスによるパンデミックの影響で、今年は10月2日（日）に、オンライン上で世界中から投稿された動画の中でバトンをつないでいく、24時間リレーとして行われます！

日本スポーツ・フォー・オール協議会（TAFISA-JAPAN）も動画を撮影して参加する予定です！

これを機会に、皆様もウォーキング／ランニングを実施いただき、その様子をツイッターに投稿してみませんか？

## 今年は皆でウォーキング／ランニングして 山手線1周チャレンジしましょう！



### 参加方法

1

TAFISA-JAPANの公式ツイッターアカウント（@TAFISA\_JAPAN）をフォロー

- 公式アカウントでは国内外の生涯スポーツ（Sport for All）に関する情報を随時発信して参ります！

2

ウォーキング／ランニングをしたら自分を褒めてあげて、「歩数」をツイッターで報告

- 必ずハッシュタグ [#WWD山手線1周チャレンジ](#) をつけてください
- 「歩数」以外の投稿の内容は、感想、今後の目標等、なんでも大丈夫！
- もしよければ、ウォーキング／ランニングをしている際の画像や動画も一緒に投稿してください（もしかするとTAFISA-JAPANが作成する動画で活用されるかも？）

3

ハッシュタグ [#WWD山手線1周チャレンジ](#) で検索して、他の参加者も見よう！

- お互いにコメントで励ましあえば、ウォーキング／ランニングを続けるきっかけになるかも！

4

@TAFISA\_JAPANアカウントで定期的に [#WWD山手線1周チャレンジ](#) の進捗を報告します！

- 山手線1周は約34.5km＝約49,300歩！ 期間中に皆で山手線を何周できるでしょうか！？

### 注意事項

- 運動される際は、新型コロナウイルス感染症対策に十分ご注意ください。
- まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策のために、絶対に無理はせず、日本スポーツ協会が公開している [「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防対策」](#) を参考にしたいくなど、「涼しい時間を選んで運動する」、「こまめな水分補給を心掛ける」などしてください。
- ツイッター上で運動をしているときの画像・動画を投稿いただいた場合、TAFISA-JAPANがワールドウォーキングデー向けに作成する動画の中で活用させていただけないかを、事務局よりダイレクトメッセージ機能で打診させていただく可能性がございます。※投稿いただいた全ての画像・動画が活用されるわけではありません。
- 投稿者様の許可を取らずに、勝手に画像や動画を活用させていただくことはございませんので、画像・動画を活用してほしくない場合はその旨をご返信いただくか、そのままご放念ください。
- 本件に関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。  
[tafisa-japansns@japan-sports.or.jp](mailto:tafisa-japansns@japan-sports.or.jp)