

2020年11月18日  
公益財団法人 笹川スポーツ財団

## with コロナでも自宅で日常的な運動・スポーツを 「おうちチャレンジデー(うちチャレ)・12月」開催！ 有名アスリートや人気お笑い芸人と楽しく手軽に運動不足を解消

笹川スポーツ財団（東京都港区赤坂 理事長：渡邊一利 以下、SSF）では、新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足を解消するため、例年開催しております住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデー」に代わり、家・自宅で手軽に行える運動プログラムを動画配信いたします。

10月実施の際は多くの方々に参加いただきました。12月も引き続き、簡単にできて脳トレにもなるトレーニングや、家族でやっても楽しい運動など、有名アスリートや人気お笑い芸人が出演する、運動初心者向けの10分間でできるプログラムを提供します。12月の各プログラムに参加した方には、抽選で豪華賞品や特典をプレゼントいたします。

以上、趣旨ご理解賜り、本件につきましてお取り上げいただけましたら幸いです。

### 「おうちチャレンジデー（うちチャレ）」概要

**【趣 旨】** 自治体単位で毎年5月の最終水曜日に、15分間の運動を行う「チャレンジデー」。今年は、新型コロナウイルスの影響で中止を余儀なくされました。スポーツに触れる機会が減少するなか、「おうちチャレンジデー（うちチャレ）」は、家の中で安心して楽しく運動する機会を提供し、日常的な運動・スポーツ実践の定着を目指します。

**【動画配信日】** 2020年12月1日（火）～31日（木）

**【参加方法】** (1) 「うちチャレ」公式サイトで配信する運動プログラム動画を実践し身体を動かす（約10分）  
(2) 動画の最後に出るQRコードのリンク先（参加報告ページ）にて、参加報告。  
(3) 各プログラムに参加し特典に応募する

**【動画出演者】** 岡崎朋美氏：スピードスケート元日本代表・五輪長野大会 女子500m銅メダリスト  
小村徳男氏：サッカー元日本代表・1998年フランスワールドカップ出場  
飯塚翔太氏：陸上競技短距離 日本代表・五輪リオデジャネイロ大会 4×100mR銀メダリスト  
トータルテンボス氏：お笑い芸人  
ガーリィレコードチャンネル氏：お笑い芸人  
佐々木隆道氏：ラグビー元日本代表・一般社団法人DAEN代表理事  
大山加奈氏：バレーボール元日本代表・笹川スポーツ財団評議員

※トータルテンボス氏、ガーリィレコードチャンネル氏、大山加奈氏のプログラムは、岐阜大学 春日晃章研究室の協力のもと考案しております。

**【特 典】** ◎オンラインで開催する出演者とのスポーツ体験会・相談会

◎出演者のサイン入りグッズ

※各プログラムにご参加いただいた方が応募できます。

※7本全プログラムに参加し応募いただくと、当選確率は7倍になります。

**12月出演者メッセージ 「うちチャレ」への意気込み**

岡崎朋美氏



今は体を動かそうと思っても中々外に行けないと思います。紹介する運動は、椅子に座ると動かないな！と言う方でも簡単に出来ると思いますので、是非一緒にリフレッシュしましょう！

■特典

- ①サイン入りキャップ
- ②ARゆるスポ体験会

小村徳男氏



新型コロナウイルスの影響で外での運動が制限されていると思いますが、今回 脳トレを組み合わせた運動をご紹介しますので、毎日体を動かして健康を維持しましょう。

■特典

- サイン入りミニサッカーボール

飯塚翔太氏



新型コロナウイルスの影響により大変な日々が続いていると思いますが、私も外で練習が出来ないとき自宅で練習することで、気持ちが前向きになりました。皆様も自宅でトレーニングし乗り越えて行きましょう！

■特典

- サイン入りうんどうあそびかるた

トータルテンボス氏



身体を動かしながらのしりとりは、脳がハンパねえ大渋滞をおこしちゃった！愛くるしいあいつが観れる動画を観にきてね！家の障害物には注意を、特に観葉植物！！

■特典

- サイン入りライブ DVD

ガーリィレコードチャンネル氏



いつもやってるスマブラに負けないくらい笑いまくりの、楽しみまくりでした。悪魔的なおもしろさだったので、ガリレコハウスでも家を壊さない程度にやってみます！

■特典

- サイン入り「ウェッ」クッション

佐々木隆道氏



おうち時間が長く、座りっぱなしになっていませんか？ラグビーの動きをふんだんに盛り込んだ「ラグッパ体操」で楽しく、普段は使わない筋肉を使っていきましょう！

■特典

- サイン入り色紙

大山加奈氏



おうちの中でできるバドミントン『コップミントン』、汗もじんわりかいて妊娠している方にもおすすめです。子どもたちが成長したら、家族でも一緒に遊びたいと思います！

■特典

- サイン入りミニバレーボール

▼「うちチャレ」公式サイト

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

「うちチャレ」で検索！

