



CHALLENGEDAY 2021

去年は中止、今年は5月から10月に延期しましたが、ついにやってきましたチャレンジデー！！

過去6回の対戦結果は

最高参加率は63.0%(2018)

対戦成績は3勝3敗！

勝ち越しをかけた

勝負の年となる！！

雷電為右衛門



男鹿市

東御市

チャレンジデー

2021年のチャレンジデー

対戦相手は「なまはげ」の郷

で知られる秋田県男鹿市！

男鹿市の2019年参加率は63.4%

対戦結果は4勝4敗！

今年も強者が対戦相手に！！



なまはげ

10月27日(水)

午前0時～午後9時

【チャレンジデーとは】

15分以上、継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を同規模人口の自治体と競い合う住民参加型のスポーツイベントです。

15分以上継続して運動やスポーツをしたら報告を！

チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日の午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を同規模の人口の自治体と競い合う、カナダ発祥の住民参加型のスポーツイベントです。年齢・性別を問わず、日常的なスポーツの習慣化や住民の健康増進など、地域の活性化のきっかけづくりを目的としており、現在、世界中の約1,000地域で行われている世界規模のイベントです。

からだを動かす運動であれば、スポーツのジャンルは問いません。ボッチャ、なわとび、おにごっこ、ダンス、ラジオ体操、ウォーキング、太極拳、エクササイズ、ストレッチ運動や通勤、買い物、ウォーキングを兼ねたゴミ拾いもOKです！

どんな運動をしたらいいの？

何をしたらいいか迷ったらコレ！

- 1 15分以上、ウォーキング
- 2 15分以上、好きなスポーツをする
- 3 オンラインイベントに参加

【とうみオリジナル】

◆ 日本体育大学体操部によるSpecial動画！

毎年、夏合宿で東御市に来ている、日本体育大学体操部の皆さんが東御市のチャレンジデーの為に動画を作成！体操のお兄さん、お姉さんと一緒に楽しく体を動かしましょう！！

◆ 健康お役立ち動画

東御市健康保険課による健康お役立ち動画です。ご自分に合った内容を視聴し、健康的な体を目指しましょう！

- * いずれもYouTube「東御市チャンネル」をご覧ください。(東御市YouTubeで検索)
- * 日本体育大学体操部の動画は10月27日(水)午前9時から配信開始となります。



【全国共通イベント】

① myながら運動

「家事をしながら」「夫婦喧嘩しながら」どうせやるなら、ながら運動！ながら運動で健康課題を解決！普段の生活のワンシーンで、「〇〇しながら」ムリなく楽しく、肩こりの悩みにアプローチ。

② B&Bヨガ講習会

初めてでも、体がかたくても、心配は無用！元サラリーマンの男性ヨガ講師がレクチャーします。働き世代のお疲れな体と心をゆるめて、継続的なセルフケアのコツをお伝えします。

時 間：①10:00・13:00・16:00・19:00 ②12:00・15:00・18:00

場 所：自宅など（YouTubeが見られる環境であればどこでも参加できます）

参加方法：後日、URLをLINE、ホームページにて公開。

情報は東御市公式LINEアカウントで配信します。是非、ご登録を！

- ①右記2次元コードを読み取る ②認証画面：許可する ③開始する：(年代・居住地の入力)⇒送信
- ④登録を完了しますか⇒はい



報告方法 ◆15分以上継続して運動をしたら、10月27日午後9時30分までに報告を！報告方法は下記のいずれかに

- ① 参加人数
- ② 行った運動(ウォーキング、体操、サッカーなど)
- ③ 団体の場合は団体名

➤ 電話：0268-75-1455

➤ FAX：0268-63-5431

➤ 専用フォーム

右記2次元コードを読み込み、フォームに入力のうえ送信してください。



主 催 チャレンジデー東御市実行委員会
笹川スポーツ財団

問い合わせ 企画振興部 文化・スポーツ振興課 (東御市県281-2)
電話：0268-75-1455 FAX：0268-63-5431
Mail：bunka-sport@city.tomi.nagano.jp