チャレンジデー 2018 in なんと

発行元・問い合わせ
南砺市チャレンジデー
実行委員会

〒932-0292
南砺市井波520
TEL 0763-23-2013
FAX 0763-82-8302

2018年（平成30年）
5月30日
水曜日
全国一斉開催

明るい地域 健康イキイキ チャレンジデー

チャレンジデー開催迫る

5月30日（水）午前0時～午後9時

いよいよ今年もチャレンジデーの開催が迫ってきました。昨年は天候に恵まれ参加52・5%の金メダルを獲得しました。14回目の参加となる今回も、充実した内容が盛りだくさん!

多くの市民がスポーツで笑顔になり、爽やかな汗を流しましょう。

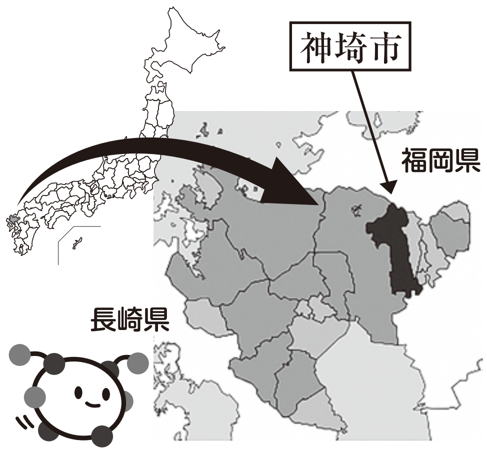
チャレンジデーは5月の最終水曜日に開催される全国的なスポーツイベントで、200万人以上が参加します。15分以上運動した人の参加率を自治体同士で競い合うというユニークなルールで行われますが、本来は運動・スポーツをきっかけに健康に対する意識を高めてもらい、更に仲間や地域の連帯感を高めることを目的としています。これを機会とし運動に励み健康増進に努めていただきたいと考えています。

南砺市としては14回目の参加です。昨年は天候に恵まれ参加率が52・5%で杵築市には敗れたものの、2年連続で、金メダルを獲得しました。

通算の成績は7勝5敗で今年は、3年連続金メダル獲得と、神埼市への勝利を目指します。

当日は、市内にいる方なら誰でも参加OK。自宅、学校、職場、地域、スポーツ施設など、市内のどこでも参加OK。どんな運動やスポーツでもOK。「明るい地域 健康イキイキ チャレンジデー」をテーマに、イベントに積極的に参加し、さわやかな汗を流しましょう! そして、健康の保持増進の為にチャレンジデー後も運動を続けていきましょう!

今回の対戦相手は佐賀県神埼市（かんざきし）



神埼市は、平成18年3月20日に誕生し、「自然と歴史と人が輝く未来都市」を目指しています。

吉野ヶ里遺跡等の遺跡が多数出土しており、太古の時代から人々が生活を営んでいた地域であると推測されています。

今回の参加は9回目となり、昨年46・4%の参加率で銀メダルを獲得しています。3年連続金メダルを目指す南砺市にとって良い相手となりそうです。

チャレンジデーリンク集

佐賀県神埼市
http://www.city.kanzaki.saga.jp

facebook南砺市チャレンジデー実行委員会
http://www.facebook.com/nantocitychallengeday

笹川スポーツ財団
https://www.ssf.or.jp

市内統一イベント

①早朝ラジオ体操

地域の恒例行事といえばコレ。早起きは三文の得。ご近所お誘い合わせの上、どうぞご参加ください。

②なんとチャレンジウォーク

南砺市の名所をめぐるウォークイベント。今年は井口地域赤祖父ため池周辺を会場に開催。新緑を肌で感じ取りながら、赤祖父ため池の湖畔を楽しく歩きましょう。「つばきの園」の中を歩く、少し高低差があるコースも設定。当日は赤祖父ため池・駐車場横広場に集合、9時30分から受付。参加希望者は各地域のスポーツクラブにお申し込みください。詳細は下記をご覧ください。

③ほっとあっとなんと体操（各ファイナル会場）

チャレンジデーのラストを飾るファイナルイベントでは各地域楽しい企画が満載。一度カウントした人もファイナルイベント会場にはぜひ集まって下さい。「ほっとあっとなんと体操」を覚えてね。

ほっとあっとなんと体操の動画はユーチューブにてご覧になれます。
さあ練習!

[ほっとあっとなんと体操] 検索

スポーツ施設の利用料が無料に

この日、南砺市内ほとんどのスポーツ施設で**個人利用料が無料**となります。

各地域スポーツクラブが管理する施設の他に、城端温水プール、井波ラフォーレ、福野アミュースポーツクラブ、福光屋内グラウンド、福光プールが対象となります。この機会にご利用してみませんか。

当日の天気
だといいな!
たとえ☂でも
実施します!

なんとチャレンジウォークin井口

～赤祖父ため池周辺を歩く～

【1・2号車】（人数…56名）	【3号車】（人数…25名）	【4号車】（人数…25名）	【5・6号車】（人数…50名）
9:15 福光行政センター前 出発	9:15 城端行政センター前 出発 ↓ 9:25 井口行政センター前 出発	9:15 井波行政センター前 出発	9:15 福野体育館前 出発
9:30～9:45 ウォークイベント会場 到着（井口・赤祖父ため池 駐車場）			
11:40 会場 出発	11:40 会場 出発 ↓ 11:45頃 井口行政センター前 到着	11:40 会場 出発	11:40 会場 出発
12:00頃 福光行政センター前 到着・解散	11:55頃 城端行政センター前 到着・解散	11:55頃 井波行政センター前 到着・解散	12:00頃 福野体育館前 到着・解散

★バスを利用される方へ★ 申込みが必要です
・各地域スポーツクラブにお申し込みください。
・バスには定員があるため、先着順とします。定員に達した場合は、バスの利用ができません。ご了承ください。
・なお、当日急に参加された方には、座席の空き具合をみて対応しますが、事前に申し込まれた方を優先します。
・各乗車場所は、駐車スペースに限りがありますので、乗り合わせにご協力ください。

＼どなたでも大歓迎♪／

●タイムスケジュール（小雨決行）
9:30～ 受付開始
【集合:赤祖父ため池・駐車場横広場】
10:00 出発

ゆったりコース（━━ のコースのみ）
新緑を肌で感じ取りながら、赤祖父ため池の湖畔をゆっくり歩く。

たっぷりコース（······ のコースを含む）
赤祖父ため池の湖畔に加えて、「つばきの園」の中を歩く。少し高低差があり、運動強度も高くなる。

11:30 解散（予定）

参加費は無料!

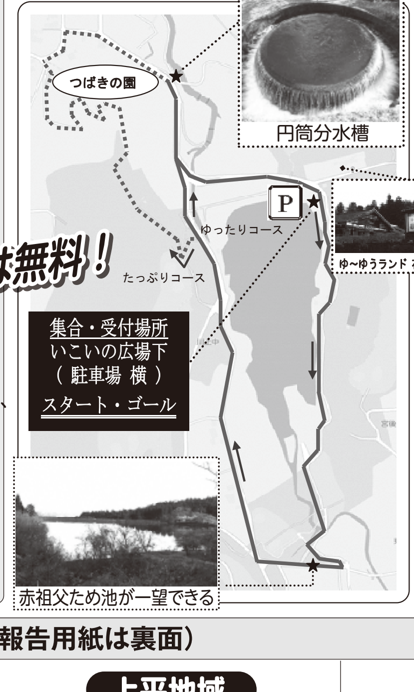
●持ち物
・飲み物　・タオル
・雨具（降雨が予想される場合）

●申し込みについて
5/21(月) 9時～5/29(火)17時までに、お住まいの地域のスポーツクラブまで、お申し込みください。
（当日参加も可能です → 受付は会場で行います）

●参加者駐車場
赤祖父ため池 駐車場
※駐車スペースに限りがありますので、乗り合わせてのご来場に、ご協力ください。

ウォーキングコース

自然・灌漑治水 解説付き



報告の仕方

・各地区や町内会で「ラジオ体操」や「ウォーキング」
・15分以上の徒歩や自転車での買い物
・所属の団体で「ゲートボール」や「ペタンク」「軽体操」
・学校や職場単位で「軽体操」や「サークル活動」
・市内スポーツ施設で教室やイベントに参加
・個人や家族で15分間程度の運動・スポーツ　等

運動・スポーツを15分以上実施

↓

自身や代表・責任者の方が、参加人数を地域の集計所に電話やFAX等で報告します。
（区長、自治会長、町内会長、各種団体長、学校・職場担当者、スポーツクラブ、地域体協　等）

各地域の報告先（報告用紙は裏面）

地域	報告先	TEL	FAX
城端地域	城端行政センター	62-1212	62-3500
平地域	平行政センター	66-2131	66-2130
上平地域	上平行政センター	67-3211	67-3030
利賀地域	利賀行政センター	68-2111	68-2119
井波地域	井波社会体育館	82-5026	82-5042
井口地域	井口行政センター	64-2211	64-8077
福野地域	福野体育館	22-1115	22-1132
福光地域	福光行政センター	52-1111	52-3232

NPO法人 クラブJoy
福光スポーツクラブ

これまでの成績

7勝5敗 金メダル10回獲得

＜過去5年の成績＞

年	メダル	参加率	対戦自治体	勝敗
2013	銀	47.2%	逗子市	○
			カマフアニ市	○
2014	金	51.1%	赤磐市	●
2015	銀	49.6%	寒川町	○
2016	金	52.1%	羽島市	●
2017	金	52.5%	杵築市	●

昨年は参加率52.5%で、金メダル獲得。今年は3年連続金メダル獲得と、神埼市への勝利を目指します。

チャレンジデー2018 in なんと

2018年（平成30年）5月30日（水曜日）全国一斉開催

城端	平		上平	利賀	井波	井口		福野	福光
城南屋内グラウンド、城端温水プールの個人利用が無料！！					井波社会体育館、ラフォーレプールの個人利用料が無料！！	井口屋内グラウンドの利用料が無料		福野体育館ランニング走路、アミュー・スポーツクラブの個人利用料が無料！！	福光体育館、福光屋内グラウンド、福光プールの個人利用料が無料！！
6:30 一斉ラジオ体操	6:30 一斉ラジオ体操	6	6:30 一斉ラジオ体操	6:30 一斉ラジオ体操	6:30一斉ラジオ体操	6:30 一斉ラジオ体操	6	6:30 目覚まし体操	6:30 一斉ラジオ体操
		7					7		
		8					8		
▽井口地域　10:00　市統一イベント　チャレンジウォーク　（9:30～受付，赤祖父ため池・駐車場横広場）　※当日参加可									
	▽各学校、事業所保育園、小中高各校、企業等でイベント等を実施（～5:00 頃まで）	9	▽各学校、事業所保育園、小学校、企業等でイベント等を実施（～5:00 頃まで）	▽各学校、事業所保育園、小中各校、企業等でイベント等を実施（～5:00 頃まで）	▽南山見体育館 9:00 カローリング ▽山野公民館 9:30 カローリング ▽社体スポーツスタジオ 10:00 太極拳体験教室 ▽ラフォーレプール 10:15 水中ウォーキング教室	▽各学校、事業所保育園、小中各校、企業等でイベント等を実施（～5:00 頃まで） **チャレンジデーチーム対抗ゴルフ大会 開催！トナミロイヤルゴルフ倶楽部にて9時31分スタート**	9	▽福野体育館 9:30 チャレンジデーテニス交流会（～1:30 まで）要事前申込	▽福光体育館アリーナ 9:00 福光老人クラブ連合会 会長杯カローリング大会（～11:30 まで）
		10					10		
		11					11		
		12			▽社体大体育室 12:30 いやしの柔軟体操		12		
▽屋内グラウンド 1:00 ペタンク体験 1:00 筋膜リリース 5:00 親子テニス教室 ▽城南パーク 5:15 親子野球教室 ▽パークゴルフ場 1:00 パークゴルフ大会 ▽東部体育館 1:00 カローリング大会 ▽城端温水プール 2:00 水中ウォーキング教室 ▽城端中学校グラウンド 6:30 キッズランニング教室 ▽城端中学校体育館 7:30 スタンディングピラティス	▽ゲートボール場 1:30 ゲートボール練習会 ▽各学校、事業所保育園、小中各校、企業等でイベント等を実施（～5:00 頃まで）	1 2 3 4 5	▽ことぶき館 1:30 ゲートボール大会 ▽公民館屋外 2:00 ペタンク大会	▽各学校、事業所保育園、小中各校、企業等でイベント等を実施（～5:00 頃まで）	▽社体スポーツスタジオ 1:30 お昼の美活 ▽南山見公民館グラウンド 1:30 ペタンク交流 ▽社体大体育室・高瀬体育館 2:00 カローリング（～4:00頃まで） ▽保育園、各学校、企業でイベント実施（～5:00 頃まで）	▽井口屋内グラウンド 1:00 ペタンク教室（～5:00 頃まで）	1 2 3 4 5	▽福野体育館ホール 1:00 ・カイロプラクティック体験 ・水素水おためしコーナー ▽福野体育館アリーナ 1:30 ビーチボール交流 ラージボール交流 カローリング体験会 4:00 親子でレッツ☆ドッヂビー 6:00 スポーツダンス体験	▽福光体育館アリーナ 1:30 福光スポーツクラブビーチボール交流会（～3:30 頃まで） ▽福光プール 1:30 かんたんヨガ［当日先着20名］（～2:30 まで）
		6		ファイナルイベント ▽アーパス 6:25 ほっとあっとなんと体操で準備体操 6:30 職場対抗ビーチボール大会 毎年チャレンジデーに合わせて開催される、利賀地域恒例のイベント！	ファイナルイベント ▽社体大体育室 6:30 大なわとび！（～7:00まで） 6:30 スラックライン、皿回し、けん玉体験（～8:30まで） 7:00 ビーチボール体験 ▽高瀬体育館 ▽南山見体育館 7:00ビーチボール ▽社体大体育室 8:30 ほっとあっとなんと体操 お楽しみ抽選会		6		ファイナルイベント ▽福光体育館アリーナ 6:20 チャレンジ広場 ・トランポリン ・スラックライン（～7:50まで） 8:10 ほんとのラジオ体操 8:55 ほっとあっとなんと体操 ▽福光中学校グラウンド 7:30 ナイト ラン ▽福光中学校体育館 7:30 ビッグロープJUMP!（～8:40まで） ※全国共通イベント ▽福光プール 7:30 かんたんヨガ［当日先着20名］（～8:30まで）
ファイナルイベント ▽城端中学校 8:10 楽しくフィットネス 8:50 ほっとあっとなんと体操 9:00 大抽選会	ファイナルイベント ▽春光荘体育館 7:45 エアロビクス 8:45 ほっとあっとなんと体操	7 8	ファイナルイベント ▽上平小学校体育館 7:00 カローリング体験 ペタンク体験 ビーチボール体験 8:00 ほっとあっとなんと体操			ファイナルイベント ▽井口中学校体育館 7:30 チャレンジ！ザ防災 手作りグッズを作ろう ・フリスビー ・ブーメラン ・ジャイロ　等 8:30 ほっとあっとなんと体操	7 8	ファイナルイベント ▽体育館アリーナ 7:30 ダッシュ王、スラックライン、うまい棒釣り、カローリング、輪投げ、エアボール、バルバレー、巨大ブロック、しっぽとりなどetc… 8:50 ほっとあっとなんと体操 カウントダウン キャンディーシャワー	
カ	ウ	ン	ト	ダ	ウ	ン	！		
		9	勝敗の確定は午後11時00分頃を予定。市ホームページなどをご覧下さい				9		

トピックス

城端　屋内グラウンドでは、イベントが盛りだくさん。フィットネス教室や、ペタンク体験、スポーツ少年団親子体験などがあります。ファイナルイベントでは、恒例の体操教室や大抽選会があります。是非この機会に運動してみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

平　各学校や事業所にて各種運動、ゲートボール協会による練習会を行う他、ファイナルイベントではエアロビクス等を行います。

上平　ゲートボール大会がことぶき館、ペタンク大会が公民館で開催されるほか、ファイナルイベントは上平小学校体育館でカローリングやペタンク体験などを行います。

利賀　毎年恒例職場対抗ビーチボール大会が行われます。利賀地域内のみなさんこぞって参加をお願いします。

井波　今年も公民館やラフォーレでイベントを開催します！井波社会体育館では、朝から晩までイベントいっぱい。太極拳教室、いやしの柔軟体操、お昼の美活で身も心もリフレッシュしましょう。ファイナルイベントでは、みんな楽しめる大なわとび、スラックライン、けん玉、皿回し、ビーチボールを体験！ほっとあっとなんと体操の後はお楽しみ抽選会もあるよ。ぜひご参加ください。

井口　井口中学校体育館を会場にファイナルイベントとして『チャレンジ！ザ防災』と『ほっとあっとなんと体操』を実施します。この機会に地域の防災について考えてみませんか？皆様お誘い合せの上、多数ご参加下さい。

福野　メイン会場の福野体育館では早朝からカウントダウンまで体験メニューが盛りだくさん。ぜひこの機会にスポーツにふれてみてください。ファイナルイベントでは、ダッシュ王やうまい棒釣り、カローリング、スラックライン、輪投げなどなど年代問わず楽しんでいただけるメニューをご用意しています。またフラダンス・スポーツダンス・よさこい体験など普段は触れることが出来ないスポーツにもチャレンジすることができます。ご家族、お仲間でチャレンジデーナイトを楽しみましょう。カウントダウンには毎年恒例の「キャンディーシャワー」を予定しています。

福光　福光地域メイン会場の福光体育館では朝から晩まで楽しいイベント盛り沢山。恒例のビッグロープJUMPやチャレンジ広場（スラックラインやトランポリン等）の他、元世界ハーフマラソン日本代表の西村哲生さんと一緒にナイトランに挑戦します。ファイナルイベントでは効果抜群、本当のラジオ体操に挑戦し、ほっとあっとなんと体操で会場が一体となって盛り上ります。

環境美化にチャレンジ！「ごみゼロウォーキング」

集合場所：福野庁舎正面入り口付近
集合時間：17時30分～（30分程度）
※軍手、ごみ袋については無料配布いたしますので、手ぶらでお越しください。（当日参加OK！）

個人や家庭からは携帯電話・インターネットを通じての報告も可能です。

チャレンジデー2018 in なんと　運動・スポーツ報告用紙（午後9時15分まで）

個人･世帯主･グループ代表		実施した運動・スポーツ	
実施場所（地域名）		参加人数	
実施時間	午前･午後　：　～　：　＿＿分間	初めて報告する人の数（ダブルカウント防止用）	

※必要項目が記載されていれば様式は問いません。報告先は裏面参照。