

チャレンジデー 2019 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

2019年(令和元年)
5月29日
水曜日
全国一斉開催

当日の天気



だどいいな!
たとえ雨でも
実施します!

チャレンジデー開催迫る

5月29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率52・5%の金メダルを獲得しました。15回目の参加となる今回も、充実した内容が盛り込まれています!
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、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。これを機会として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15回目の参加です。昨年は神埼市に敗れたものの、天候に恵まれ参加率が52・5%で、3年連続金メダルを獲得しました。

通算の成績は7勝6敗で今年も、4年連続金メダル獲得と、石垣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。「笑って動いて、心も元気にリフレッシュ」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!

- ① 早朝ラジオ体操
地域の恒例行事といえは、早起きは三文の徳。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。今年も、福光地域(福光公園)周辺を会場に開催。福光の文化と歴史を辿りながら、福光地域の市街地を楽しく歩きましょう。おおよそ3kmと4kmの2つのコースを設定。当日は、福光公園SL広場に集合、9時30分受付。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 ほっとあつとんと体操(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。「ほっとあつとんと体操」を覚えてね。

市内統一イベント
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、フィットネスクラブ、A・M・ユ、福光屋内グラウンド、福光ブルーが対象となります。この機会にご利用してみませんか?

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
- ・所属の団体が「ゲートボール」や「ベタンク」「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)

これまでの成績
7勝6敗 金メダル11回獲得

<過去5年の成績>

年	メダル	参加率	対戦自治体	勝敗
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	●
2018	金	52.5%	神埼市	●

昨年は参加率 52.5%で、金メダル獲得。今年も4年連続金メダル獲得と、石垣市への勝利を目指します。

福光スポーツクラブ



笑って動いて 心も元気にリフレッシュ!



今回の対戦相手は沖縄県石垣市

石垣市は日本列島の最南端にある、台湾や東南アジア諸国をはじめ、広くアジア・太平洋地域に開かれた位置にある国際都市です。温暖な気候の中、サンゴ礁とエメラルドグリーン島々の海に囲まれた美しい島で、年中多くの観光客が訪れている観光都市でもあります。チャレンジデーは、今回5回目の参加となります。昨年は46・1%の参加率で銀メダルを獲得しています。

チャレンジデーリンク集

沖縄県石垣市
<http://www.city.ishigaki.okinawa.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>

ほっとあつとんと体操の動画はYouTubeにてご覧いただけます。ぜひ練習!

ほっとあつとんと体操

検索

1号車 (人数-12名)	2号車 (人数-25名)	3号車 (人数-25名)	4-5号車 (人数-50名)
8:55 上平行政センター前 出発	9:10 城端行政センター前 出発	9:15 中平行政センター前 出発	9:20 福野体育館 出発
9:05 平行政センター前 出発	9:20 中平行政センター前 出発	9:30-9:45 チャレンジウォーク会場 到着 (福光福祉会館横 駐車場)	11:40 会場 出発
11:40 会場 出発	11:40 会場 出発	11:40 会場 出発	11:40 会場 出発
12:15頃 平行政センター前 到着	11:55頃 中平行政センター前 到着	12:05頃 中平行政センター前 到着	11:55頃 福野体育館 到着・解散
12:25頃 上平行政センター前 到着・解散	12:05頃 城端行政センター前 到着・解散	12:00頃 中平行政センター前 到着・解散	

なんとチャレンジウォークin福光

～福光の文化と歴史の一端を巡る～



- 参加費無料! 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:福光公園内のSL広場】
10:00 出発 ゆったりコース(……のコース)⇒ およそ3 Km
10:00 出発 たっぶりコース(—のコース)⇒ およそ4 Km
11:30 解散(予定)
 - 持ち物
・飲み物・タオル
・雨具(降雨が予想される場合)
 - 参加者駐車場・福光福祉会館横の駐車場・愛染苑駐車場
※ 駐車スペースに限りがありますので、乗り合わせのご来場にご協力ください。
 - 申込みについて
5/19(日)～26(日)の間に、各地域のスポーツクラブまで ※当日参加も可能です

★バスを利用される方へ★
各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。

各地域の報告先(報告用紙は裏面)

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

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が無料!!	井口屋内グラウンドの利用料が無料	福野体育館全施設、フィットネスクラブAIMア・ミュー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	6:30 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	6:30 目覚まし体操	6:30 一斉ラジオ体操	
▽福光地域 10:00 市統一イベント チャレンジウォーク (9:30～受付, 福光公園SL広場前) ※当日参加可								
▽屋内グラウンド 9:00～ベタンク体験 ▽屋内グラウンド 9:00～スポーツテスト	保育園、中高各校、企業等でイベント等を実施 (～5:00頃まで)	9 10 11	保育園、小学校、企業等でイベント等を実施 (～5:00頃まで)	保育園、小中各校、企業等でイベント等を実施 (～5:00頃まで)	▽南山見交流センター 9:00 カローリング ▽社体卓球室 9:00 おもしろ卓球 ▽山見交流センター 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 ▽社体大体育室 12:30 すっきりストレッチ	9 10 11 12	▽福野体育館 9:30 チャレンジデー テニス交流会 (～1:30まで) 要事前申込み 保育園、小中各校、企業等でイベント等を実施 (～5:00頃まで)	▽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 (～12:00まで) 保育園、小中各校、企業等でイベント等を実施 (～5:00頃まで)
▽屋内グラウンド 1:00 チェアパレトン 7:00 キッズサッカー 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 ▽中学校グラウンド 6:30 キッズラン ニング教室	▽ゲートボール場 1:30 ゲートボール 練習会 保育園、中高各校、 企業等でイベント等 を実施 (～5:00頃まで)	1 2 3 4 5 6	▽ことぶき館 1:30 ゲートボール大会 ▽公民館屋外 2:00 ベタンク大会 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 座って健康体操 ▽南山見交流センター グラウンド 1:30 ベタンク交流 ▽社体大体育室 2:00 カローリング (～4:00頃まで) 保育園、小中各校、 企業等でイベント 等を実施 (～5:00頃まで)	▽井口屋内グラウンド 1:00 ベタンク教室 (～5:00頃まで) 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 6	▽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 ▽福野体育館ホール 3:00 カイロプラク ティック体験 ▽福野体育館アリーナ 4:00 レッツ☆ニュー スポーツ体験会 保育園、小中各校、 企業等でイベント 等を実施 (～5:00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) 保育園、小中各校、 企業等でイベント 等を実施 (～5:00頃まで)
▽城端中学校体育館 7:30 スタンディング ピラティス 7:30 スポーツ体験 吹矢、けん玉、 ストラクアウト等	ファイナルイベント ▽春光荘体育館 7:45 エアロピクス	7	ファイナルイベント ▽上平公民館 ランニングマシーン・ エアロバイク無料開放 7:00 カローリング 体験 ベタンク体験 ビーチボール体験 トランポリン	ファイナルイベント ▽アーバス 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 ▽井口中学校体育館 7:30 チャレンジ! ザ防災 手作りグッズを作る ・frisbee ・ア・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 ダッシュ玉、 スラックライン、 お菓子釣り、 吹き矢、卓球、 バルバレー、巨 大ブロック、空 気砲ゲームなど 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	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 エアロピクス 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 ビックロープ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 ▽城端中学校体育館 8:10 楽しく フィットネス 8:50 ほっとあっと なんと体操	8:45 ほっとあっと なんと体操	8						

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ください 9

城端 屋内グラウンドでは、力測定や、上体起し、握力測定などの他に、フィットネス教室や、ベタンク体験などいろいろのイベント(企画)があります。また、メイン会場であるファイナルイベントでは、恒例の体験教室や、子供から大人まで楽しめるスポーツ体験が運動し、一緒に盛り上がりましょう。

井波 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ピクス等を行います。

平 各学年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ピクス等を行います。

上平 ゲートボール大会がことぶき館、ベ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では上平小学校体育館でカローリングやベタンク体験を行います。

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にとって参加をお願いします。

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だくさん。恒例のビックロープJUMPやMP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エアロピクスやほっとあっとなんと体操で会場が一体となら盛り上げます。

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、ダンス女王やお菓子釣り、空気砲ゲーム、スラックライン、バルバレー、吹き矢など年代問わず楽しんでいただけます。また、パワーヨガ、ボルウォーキングなどの体験会を開催しますので、ご家族、お仲間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。

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「チャレンジサザン」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?皆様お誘い合わせの上、多数ご参加ください。

チャレンジデー2019 in なんと 運動・スポーツ報告用紙 (午後9時15分まで)

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。

(当日参加OK!)

1. 個人名 2. 団体名	実施内容のいずれかに○を記入。無い場合はその他へ記入	実施場所 (地域名)	参加者数 初めて報告する人の数 (ダブルカウント防止用)	名 名
ご意見・ご感想				

環境美化にチャレンジ!

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)

※車手、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。

※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。