

チャレンジデー 2016 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 0763-82-5101

2016年(平成28年)
5月25日
水曜日
全国一斉開催



たとえ雨でも実施します!

ユーストリーム 南砺市 Live



ファイナルメイン会場から生中継を行います。

チャレンジデー開催迫る

5月25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49・6%の銀メダルを獲得しました。12回目の参加となる今回は、内容を充実して盛り上がること間違いなし。多くの市民が運動で笑顔になり、市民の団結が高まることが期待されます。



広げよう 笑顔が集う スポーツの輪

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。

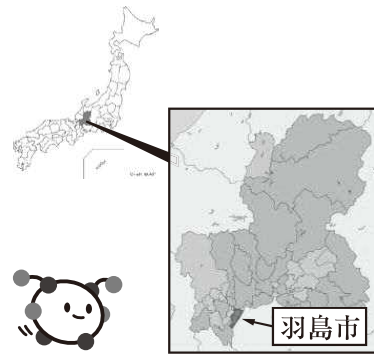
南砺市としては12回目の参加です。昨年は天候に恵まれ参加率が49・6%で神奈川県寒川町に勝利し、銀メダルを獲得することができました。

通算の成績は7勝4敗で今年は、2年ぶりの金メダル獲得のため、参加率50%突破を目指します。

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。「広げよう 笑顔が集う スポーツの輪」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、この日をきっかけとして、健康の保持増進のために、翌日から運動・スポーツを続けましょう!

今年、2年ぶりの金メダル獲得のため、参加率50%突破を目指します。

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。「広げよう 笑顔が集う スポーツの輪」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、この日をきっかけとして、健康の保持増進のために、翌日から運動・スポーツを続けましょう!



今回の対戦相手は岐阜県羽島市

羽島市は、人口は6万8589人、面積53・66平方キロメートルで、南砺市の10分の1程度の大きさです。岐阜県の南部に位置し、笠松市、岐阜市、安八町、輪之内町、海津市に接しています。清流木曾・長良川に抱かれ、水と緑に恵まれた街です。6回目の参加となり、昨年67・7%の参加率で、金メダルを獲得しています。2年ぶりの金メダルを目指す南砺市にとって強力なライバルとなりそうです。

チャレンジデーリンク集

- 岐阜県羽島市
<http://www.city.hashima.lg.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
<http://www.ssf.or.jp/practice/challenge/index.html>

ほっとあつとんとと体操の動画はYouTubeにてご覧いただけます。ぜひ練習!

ほっとあつとんとと体操

検索

イベント参加者駐車場

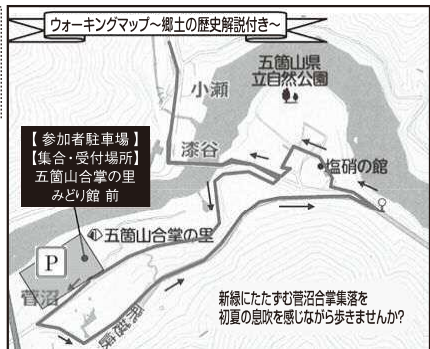
場所：五箇山合掌の里 駐車場
※集落内及び展望広場駐車場は駐車できません。
※誘導員や看板に従い駐車ください。

★集合バスを各地域から運行★(下記)利用の場合は、必ず申し込みの際にお伝えください。先着順で定員になり次第締め切ります。

| [1号バス] | [2号バス] | [3号バス] | [4号バス] |
|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| 8:45 電話受付センター前 出発 | 8:30 電話受付センター前 出発 | 8:45 城端行政センター前 出発 | 8:45 福野体育館前 出発 |
| | 8:50 電話受付センター前 出発 | 9:10 平行行政センター前 出発 | |

| 9:30~9:45 ウォーキングイベント会場 到着 | | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| 11:40 会場 出発 | 11:40 会場 出発 | 11:40 会場 出発 | 11:40 会場 出発 |
| 12:20頃 電話受付センター前 到着 | 12:20頃 電話受付センター前 到着 | 12:00頃 平行行政センター前 到着 | |
| 12:40頃 電話受付センター前 到着・解散 | 12:40頃 電話受付センター前 到着・解散 | 12:40頃 電話受付センター前 到着・解散 | 12:40頃 福野体育館前 到着・解散 |

※このバスは事前にお申し込みのない方はご利用できません。



タイムスケジュール 小雨決行

9:30~ 受付開始【集合：五箇山合掌の里】
10:00~ 出発(約4km、約1時間30分)
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)

●参加申込み
5/19(木)~5/24(火)17時までに、お住まいの各地域スポーツクラブに電話等でお申込みください。(当日参加可、ウォーキング会場で受付)

新なんとチャレンジウォーク〜上平・菅沼〜

この日、南砺市内ほとんどのスポーツ施設で個人利用が無料となります。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・ミュージアムスポーツクラブ、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。

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
- ・所属の団体に「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)

各地域の報告先(報告用紙は裏面)

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>城端地域 城端行政センター TEL 62-1212 FAX 62-3500</p> | <p>平地地域 平行行政センター TEL 66-2131 FAX 66-2130</p> | <p>上平地域 上平行行政センター TEL 67-3211 FAX 67-3030</p> | <p>利賀地域 利賀行政センター TEL 68-2111 FAX 68-2119</p> |
| <p>井波地域 井波八乙女体育館 TEL 82-5026 FAX 82-5042</p> | <p>井口地域 井口行政センター TEL 64-2211 FAX 64-8077</p> | <p>福野地域 福野体育館 TEL 22-1131 FAX 22-1132</p> | <p>福光地域 福光行政センター TEL 52-1111 FAX 52-3232</p> |

これまでの成績 7勝4敗金メダル8回獲得

<過去5年の成績>

| 年 | メダル | 参加率 | 対戦自治体 | 勝敗 |
|------|-----|-------|--------|----|
| 2011 | 銀 | 49.4% | - | - |
| 2012 | 金 | 52.8% | 奄美市 | ○ |
| 2013 | 銀 | 47.2% | 逗子市 | ○ |
| 2014 | 金 | 51.1% | カマフアニ市 | ○ |
| 2015 | 銀 | 49.6% | 寒川町 | ○ |

昨年は参加率 49.6%で、銀メダル獲得。今年は2年ぶりの金メダル獲得のため、参加率50%超えを目指します。

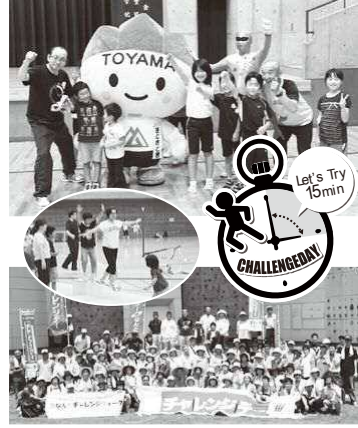
| 城端 | 平 | 上平 | 利賀 | 井波 | 井口 | 福野 | 福光 |
|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 城南屋内グラウンド、城端温水プール 個人利用が無料!! | | | | 井波八乙女体育館、ラフォーレプールの個人利用が無料!! | 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 | 6:30 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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

▽上平普沼集落周辺 10:00 市統一イベント 新チャレンジウォーク in 上平 (9:30 ~ 受付、五箇山合掌の里駐車場) ※当日参加可

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------|--|---|---|---|---|--|
| ▽城南屋内グラウンド 9:00 体力測定会 (~12:00まで) | 保育園、小中高各校、企業等でイベント等を実施 ▽各学校、事業所 (~5:00頃まで) | 9 10 11 12 | 保育園、小学校、企業等でイベント等を実施 ▽各学校、事業所 (~5:00頃まで) | 保育園、小中高各校、企業等でイベント等を実施 ▽各学校、事業所 (~5:00頃まで) | ▽南山見公民館 9:15 カローリング ▽井波八乙女体育館 9:30 カローリング ▽井波八乙女体育館 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 | 保育園、小中高各校、企業等でイベント等を実施 ▽各学校、事業所 (~5:00頃まで) | ▽福野体育館 9:30 チャレンジテニス交流会 (~14:00まで) 要事前申込 | ▽福光体育館アリーナ 10:00 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) |
| ▽城南屋内グラウンド 1:00 ゲートボール体験 (4:00頃まで) 1:00 いきいき3B体操! (2:00頃まで) 2:00 体力測定会 (5:00頃まで) ▽城端温水プール 2:00 無料水中ウォーキング教室 (~2:30まで) ▽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) | ▽ゲートボール場 1:30 ゲートボール練習会 保育園、小中高各校、企業等でイベント等を実施 ▽各学校、事業所 (~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 ▽上平グラウンド ベタング大会 | 保育園、小中高各校、企業等でイベント等を実施 ▽各学校、事業所 (~5:00頃まで) | ▽福祉センター2階 1:30 かんたん!柔軟体操 ▽井波八乙女体育館・高瀬公民館 1:30 カローリング (~4:00まで) ▽南山見公民館 2:00 ベタング交流 ▽保育園、各学校、企業でイベント実施 (~5:00頃まで) ▽井波八乙女体育館 6:30 楽しいニューススポーツ体験 エアボール、フリスロー、輪投げ、ストラックアウト、バドミントンなど遊んでみよう! | ▽井口屋内グラウンド 1:00 ベタング教室 (~5:00頃まで) | ▽福野体育館ホール 1:00 カイロフラクティク体験 お肌の無料カウンセリング 2:00 ▽福野体育館アリーナ ビーチボール交流会 ラージボール体験会 カローリング体験会 4:00 レッツ☆ドッチビー ▽B&G海洋センター プール 4:30 OPヨット体験会 | ▽福光体育館アリーナ 1:30 福光スポーツクラブ杯 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) |
| ▽城南屋内グラウンド 7:00 輪投げ&ピンポリング 7:45 爽快エアロ&ほっとあっとなんと体操 (~8:45頃まで) 8:50 豪華景品の抽選会! | 7:45 エアロピクス 8:45 ほっとあっとなんと体操 | 7 8 | ▽上平小学校体育館 7:00 カローリング体験 ベタング体験 ビーチボール体験 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! | ▽福祉センター2階 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! | ▽井波八乙女体育館 8:30 ほっとあっとなんと体操 お楽しみ抽選会 ▽高瀬・南山見公民館 7:30 ビーチボール | ▽井口中学校体育館 7:00 チャレンジ!サ防災 手作りグッズを作る フリスビー プーメラン ジャイロ等 8:45 ほっとあっとなんと体操 | ▽福野体育館アリーナ 7:00 なんとチャレンジ! いろいろチャレンジ! などetc... 7:30 チャレンジフィットネス(パワーヨガ、エアロピクス、フラダンス、スポーツダンス) 8:50 ほっとあっとなんと体操 | ▽福光体育館アリーナ 6:20 チャレンジ広場 ・トランポリン ・スラクライン (~7:50まで) 8:00 エアロピクス 8:50 ほっとあっとなんと体操 ▽福光中学校体育館 7:30 ビックロップ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) |

カ ウ ん 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



TOYAMA mascot and photos of participants at the challenge day event.

城端 音楽に合わせて楽しもう! 午前中は城南屋内グラウンドフィットネスルームで3B健康体操を実施します。また、城端温水プールでは無料水中ウォーキング教室が開かれます。この機会に是非参加してみてください。夜のファイナルイベントでは、輪投げやピンポリング体験、爽快エアロ&ほっとあっとなんと体操、快エアロ&ほっとあっとなんと体操、大抽選会があります。家族や友達と一緒に最後まで楽しんでいきましょう!

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、ベタング大会が上平グラウンドで開催されるほか、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グ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。利賀地域のみならず、ごぞつて参加をお願いします。

井波 八乙女体育館をはじめ、各会場は誰でも気軽に参加できるイベントが目押し! 柔軟体操で気持ちよく体をほぐしましょう。夜は楽しいニュースポーツ体験。小さいお子さんから高齢の方まで、遊び感覚でお楽しみいただけます。ご家族でどうぞ。ファイナルイベントにはお楽しみ抽選会ももちろんあります。プールでも無料レッスン開催。プール利用も無料です。ぜひ多数ご参加ください。

福野 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!サ防災」と「ほっとあっとなんと体操」を実施します。皆様お誘い合せの上、多数ご参加ください。

福光 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。ファイナルイベントでは恒例のビックロップ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、メインイベントとしてエアロピクス(ほっとあっとなんと体操)で会場が一体となって盛り上げます。

チャレンジデー2016 in なんと 運動・スポーツ報告用紙 (午後9時00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。

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)
※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。(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。

