

チャレンジデー 2017 in なんと

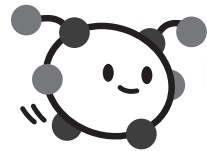
発行元・問い合わせ
南砺市チャレンジデー
実行委員会
〒932-0292
南砺市井波520
TEL 0763-23-2013
FAX 0763-82-8302

2017年(平成29年)
5月31日
水曜日
全国一斉開催

チャレンジデー開催迫る

5月31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・1%の金メダルを獲得しました。13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を期待されます。



みんなでチャレンジ チーム南砺でスポーツに

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13回目の参加です。昨年は天候に恵まれ参加率が52・1%で羽島市には敗れたものの、2年ぶりに金メダルを獲得しました。

通算の成績は7勝5敗で今年も、2年連続金メダル獲得と、杵築市への勝利を目指します。

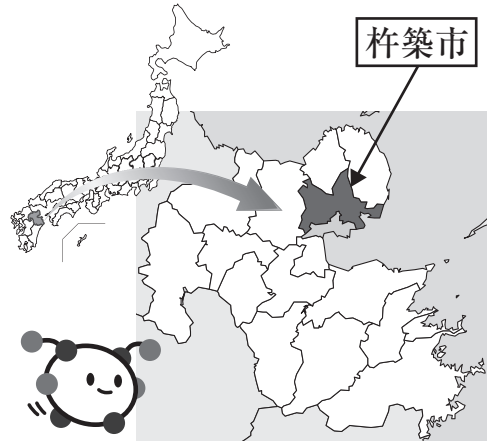
当日は、市内にいる方なら誰でも参加OK。自宅、学校、職場、地域、スポーツ施設など、市内のどこでも参加OK。どんな運動やスポーツでもOK。「みんなでチャレンジ」をテーマに、イベントに積極的に参加し、さわやかな汗を流しましょう!そして、この日をきっかけとして、健康の保持増進のために、翌日から運動・スポーツを続けましょう!

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はコレ。早起きは三文の徳。ご近所お誘い合わせの上どうぞ。

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。今年も井波地域松島地区周辺を会場に開催。観光・歴史ガイドが帯同。井波の新旧の道路で歴史を感じながら楽しく歩きましょう。当日は井波木彫りの里に集合、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。



今回の対戦相手は大分県杵築市

杵築市は、平成17年10月1日に誕生し、一歴史と文化の薫り高き豊かな感性があふれるまち「を」目指しています。
伊予灘、別府湾の美しい海岸線をはじめとし、両子山から連なる山々に囲まれた自然豊かな山間地を形成しています。
今回3回目参加となり、昨年42・1%の参加率で銀メダルを獲得しています。2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

- 大分県杵築市 <http://www.city.kitsuki.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>

ほっとあつとんと体操の動画はYouTubeにてご覧いただけます。さあ練習!

ほっとあつとんと体操

検索

当日の天気

だといいな!
たとえでも実施します!

スポーツ施設の利用が無料に

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他、城端温水プール、井波ラフォーレ、福野ア・ミュースポール、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。

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「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)

参加費は無料!! ぜひ、ご参加ください。

【集合・受付場所】道の駅井波 井波彫刻総合会館前

タイムスケジュール 小雨決行

9:30~ 受付開始【集合:道の駅井波・井波彫刻総合会館】
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)

申込みについて

5/22(月)9時~5/30(火)17時までに、お住まいの地域のスポーツクラブ(下記)にお申込みください。(当日参加も可、受付は会場で)

参加者駐車場

道の駅 井波 駐車場
※駐車スペースに限りがありますので、徒歩又は乗り合わせにご協力ください。

[1号バス]	[2号バス]	[3号バス]	[4号バス]
9:15 福光行政センター前 出発	8:45 平行政センター前 出発	9:15 城端行政センター前 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			
11:40 会場 出発	11:40 会場 出発	11:40 会場 出発	11:40 会場 出発
12:00頃 福光行政センター前 到着・解散	12:00頃 井波行政センター前 到着・解散	12:00頃 城端行政センター前 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★ 要申込

- 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、定員になり次第、バスの利用はできません。
- 各乗車場所は、駐車スペースに限りがありますので徒歩又は乗り合わせにご協力願います。
- 各乗車場所には、余裕をもってお越しください。

各地域の報告先(報告用紙は裏面)

城端地域	平地域	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

これまでの成績

7勝5敗 金メダル9回獲得

<過去5年の成績>

年	メダル	参加率	対戦自治体	勝敗
2012	金	52.8%	奄美市	○
2013	銀	47.2%	逗子市 カマフア二市	○
2014	金	51.1%	赤磐市	●
2015	銀	49.6%	寒川町	○
2016	金	52.1%	羽島市	●

昨年は参加率 52.1%で、金メダル獲得。今年も2年連続金メダル獲得と、杵築市への勝利を目指します。

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		福野体育館ランニング走路、アミュー・スポーツクラブの個人利用が無料!!	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	各地区にて 6:30 一斉ラジオ体操(社会体育館なし)	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 8					7 8		
▽井波地域 10:00 市統一イベント チャレンジウォーク (9:30~受付, 井波木彫りの里前) ※当日参加可									
▽屋内グラウンド 10:00 体力測定 11:00 トレーニング講座 ※無料開放はトレーニングルームのみ	▽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 10 11	▽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、小中高各校、企業等でイベント等を実施 (~5:00頃まで)	▽南山見体育館 9:15 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、小中高各校、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9時31分スタート	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	▽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)
▽屋内グラウンド 1:00 ゲートボール体験会 1:00 楽らくくヨーガ 2:00 体力測定会 3:00 トレーニング講座 3:15 あるいてピクス 4:00 骨盤体操 4:30 体力測定 5:30 健康アップ太極拳 ▽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	▽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 ▽上平グラウンド バタック大会	▽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) 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!	▽社体大体育室 1:30 かんたん! 柔軟体操 ▽社体大体育室 ・高瀬体育館 1:30 カローリング (~3:30まで) ▽南山見公民館グラ ウンド 2:00 バタック交流 ▽保育園、各学校、 企業でイベント実施 (~17:00頃まで) ▽高瀬・南山見体育館 7:30 ビーチボール	▽井口屋内グラウンド 1:00 バタック教室 (~5:00頃まで) ファイナルイベント ▽井口中学校体育館 7:00 チャレンジ! ザ防災 手作りグッズを作ろう ・フリスビー ・プーメラン ・ジャイロ 等 8:30 ほっとあっと なんと体操	1 2 3 4 5 6 7 8	▽福野体育館ホール 1:00・カイロプラク ティック体験 ・エステ体験 ▽福野体育館アリーナ 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 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) 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) 8:00 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 6:15 スポーツ体験! スポーツ少年団! 7:10 みんなでチャ レンジ!カジュ アルスポーツ! なんとスッキリ 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 7:30 エアロピクス 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 ビーチボール体験 ちびっこゲーム大会 8:30 ほっとあっと なんと体操						

カ ウ ン 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 今年の城端は一味違いです! 屋内グラウンドでは、人気教室の講師による教室が盛りだくさん! もちろん例年通り体力測定も行います。さらにトレーニング講座も開催! マシンを使ったトレーニングを教えます。ファイナルイベントでは、カジュアルスポーツや、フリスビー、プーメラン、ジャイロ等を行います。みんな楽しんでチャレンジしましょう! 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、バタック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は上平小学校体育館でカローリングやバタッ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。利賀地域内のみならず、ごぞって参加をお願いします。

井波 社会体育館では、朝から晩まで誰でも気軽に参加できるイベントがいろいろあります。お昼のストレッチで仕事

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、元世界トップランの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とほっとあっとなんと体操が会場一体となって盛り上がりです。

福野 福野地域メイン会場の福野体育館では早朝からカウニングが盛りだくさん! 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、ダンスやフットサル、エアロビクス、骨盤体操、いろいろチャレンジなどご家族で楽しんでいただきたいと思います。

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「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、多数で参加下さい。

チャレンジデー2017 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)	

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。

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!)

※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。