

# チャレンジデー 2019

5/29(水)  
開催



秋田県 横手市



チャレンジデーは、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、地域の活性化に向けたきっかけづくりを目的とした住民総参加型のスポーツイベントです。

毎年5月の最終水曜日に開催され、人口規模がほぼ同じ自治体間で、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、住民の数（参加率%）を競います。敗れた場合は、対戦相手の自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚し、相手の健闘を称えます。

「健康で笑顔で暮らせるまちづくり」を目指して

## チャレンジデーから健康づくりに挑戦

今年のチャレンジデーの対戦相手は、B級グルメ横手焼そばで有名になった「秋田県横手市」です。丸亀市としてチャレンジデーに参加して、今年で6年連続の参加となります。住民の皆さまには浸透された行事になったと思います。

今回も、飯山北地域としては、昨年同様「日常生活の中で、運動することの習慣化」を目的に、皆さんが気軽に取り組みめる内容になっています。

また、当日は下記の「取り組み2」の体力測定、「取り組み3」の運動と健康についての実技と講演を実施します。特に片山先生の実技と講演は、参加された方が笑い転げるほど楽しいと評判です。

### 取り組み 1 日常生活の中で運動を習慣化

#### 運動の例

- ・散歩(買物含む) ・子供と遊ぶ ・徒歩で農作業に行く
- ・布団の上げ下ろし ・ウォーキング ・縄跳び ・ジョギング
- ・室内のふき掃除 ・徒歩で買物 ・農作業
- ・スポーツ(全般) ・階段の昇降 ・徒歩で子供の送迎
- ・掃除機をかける ・草むしり ・プールで歩く、泳ぐ
- ・自転車で通勤 ・ラジオ体操 ・バット、クラブ素振
- ・買物カート不使用
- ・その他:日常生活の中で、少し負荷をかけて動く

### 取り組み 2 体力測定

#### 自分の体力を知りましょう

場 所:飯山北コミュニティセンター 1階  
時 間:5月29日 9:30~12:30  
内 容:骨密度、血管年齢、身体年齢、握力、柔軟、歩幅の各測定

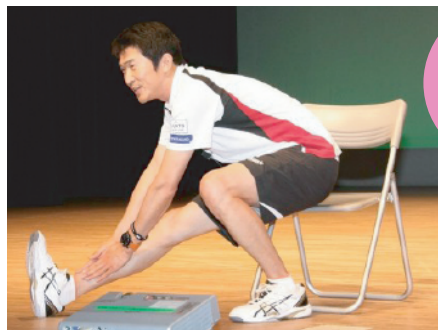
測定  
無料



### 取り組み 3 講演会で楽しく学ぼう

笑って充実の時間「運動と健康に関して、実技と講演」

場 所:飯山総合運動公園体育館サブアリーナ  
時 間:5月29日 14:00~15:30(集合13:50)  
講 師:四国学院大学 片山昭彦教授  
準備物:できれば上履き、軽く動ける服装



受講  
無料



#### 報告方法

- ・自治会で取りまとめて、コミュニティへ電話もしくはFAXにて報告してください。
- ・自治会に加入されていない方は、直接コミュニティへ報告してください。