



CHALLENGEDAY

みんなで参加しよう！

チャレンジデー2015

5月27日(水)0時～21時

VS 長崎県大村市

お問い合わせ
チャレンジデー2015
in おおだて 実行委員会事務局
☎ 43-7148

昨年に引き続き、今年もチャレンジデーを実施します。市内で、15分以上であれば何をしてもOK！ご近所さん、友達、サークル仲間、会社の同僚など、皆さん誘い合ってぜひご参加ください！

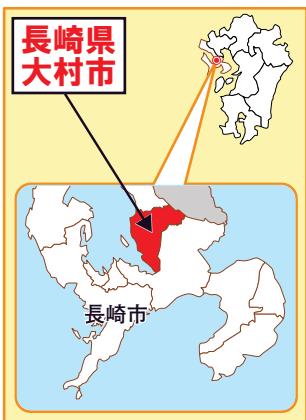


チャレンジデーって？

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベントです。

人口がほぼ同じ自治体同士が、0時から21時までの間に『15分以上継続して運動やスポーツをした住民の参加率』を競います。

対戦に敗れた場合、相手自治体の旗を1週間掲揚し、相手の健闘をたたえるというユニークなルールが特徴です。



対戦相手は
長崎県大村市

大村市は、長崎県の中央に位置し、東に多良岳県立公園、西は大村湾を望む自然豊かなまちです。長崎空港があることから、長崎県の玄関口にもなっています。

歴史も古く、キリスト教が盛んであったこともあります。現在も遺跡が多く残されています。また、備前の村藩の城下町で多くの武家屋敷が今なお保存されています。

春には「おおむら花まつり」が行われ、桜やツツジ、ハナショウブなどが咲き誇り、花の街としてとても有名です。また、果物や落花生等の農産物など、農林水産業も盛んです。真珠の養殖も行われているため、真珠工芸品などにも力を入れています。

15分以上の運動なら
何でもOK！

本格的なスポーツだけでなく、買い物やウォーキング、サークル活動など、15分以上の運動で参加できます！



【職場で】

- 始業前のラジオ体操
- 休憩中のストレッチ体操
- ノーマイカード（歩歩・自転車通勤）

【学校で】

- 学校までの通学（歩歩・自転車）
- 長縄跳び大会、スポーツ大会
- 休み時間中の運動

【自宅で】

- 徒歩での田んぼ見回り
- ウォーキング、犬の散歩
- 買い物

【その他】

- 体育施設での運動やスポーツ活動
- 公民館などのサークル活動
- 地域での早朝ラジオ体操
- 朝起き野球やグラウンドゴルフ大会など