

みんなで参加しよう！

# チャレンジデー2014

CHALLENGEDAY

5月28日(水)0時～21時 VS 兵庫県豊岡市

お問い合わせ  
チャレンジデー2014  
in おおだて 実行委員会事務局

☎ 43-7148



対戦相手は  
兵庫県豊岡市

豊岡市は、兵庫県の北東部に位置し、  
市域の約8割を森林が占める、自然環境  
に恵まれたまちです。

平成17年9月には、国指定の特別天  
然記念物・コウノトリを自然放鳥し、  
人里で野生復帰を目指すという、世界  
的にも例がない壮大な取り組みを始め  
ました。

農林水産業、観光業などが盛んで、  
特に観光では、全国的に有名な城崎温  
泉を始め、西日本屈指の神鍋スキーリゾ  
ート、但馬の小京都・出石城下町などがあり  
ます。また、地場産業として、全国の  
4大産地の一つであるかばんや出石焼  
などの生産が行われています。



## チャレンジデーって？



## 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』  
を競い合います。

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  
れば何の運動でもOK！  
近所のかた、友達、サー  
クル仲間、会社の同僚な  
ど、皆さん誘い合つてぜ  
ひご参加ください！

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。



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！



15分以上の運動なら  
何でもOK！

### 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（歩行・自転車通勤）

### 学校で

- 学校までの通学（歩行・自転車）

- 長縄跳び大会、スポーツ大会

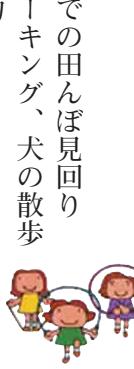
- 休み時間中の運動

### 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
- 公園などでのサークル活動
- 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