

にわかスポーツの日 チャレンジデー2012 CHALLENGE-DAY

挑戦の日 チャレンジデーとは？

チャレンジデーとは、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。人口規模がほぼ同じ自治体同士が午前0時～午後9時までの間に15分以上の運動をした住民の参加率を競い合います。対戦相手に敗れた場合は相手自治体の旗を庁舎のメインポールに1週間掲揚し相手自治体の検討を称えるというユニークなルールが特徴です。

また、「買い物のため店内を15分間歩いた」「15分以上かけて歩いて通勤した」なども運動として認められるなど、気軽に参加できることもチャレンジデーの魅力の一つです。



スポーツの力で 日本を元気に！

5月30日(水)、住民総参加型イベント「チャレンジデー2012」が市内全域で開催されました。

当日は晴天に恵まれ、昨年より若干参加率が下がったものの、スポーツ団体や事業所での様々なスポーツイベントの企画や自治会で実施したラジオ体操など、市内外からたくさんの方々がチャレンジデーに参加しました。

象潟体育館で開催された夜の部のメインイベントは「ブラウブリッツ秋田の選手と遊ぼう！」をテーマに象潟体育館に70名の親子が参加して、選手と一緒にパドミントンやアームレスリング、ロープジャンプXを行うなど、みんなが楽しい時間を過ごしました。



心の和を感じる 支援の輪が広がる

チャレンジデー実行委員会は、チャレンジデーTシャツ・ポロシャツの販売代金の一部47,886円をスポーツ用具の購入にあて、夫婦町である宮城県松島町に寄贈します。



◇5/30チャレンジデー2012対戦結果◇

	にかほ市	栃木県益子町
人口	27,752人	24,881人
参加者	10,592人	14,969人
参加率	38.2%	60.2%

※人口は平成24年1月末現在

チャレンジデーの1日



クリーンアップ
ウォーキング

▲7時30分(国道7号線沿い)



ノルディックウォーキング

▲9時30分(勢至公園)



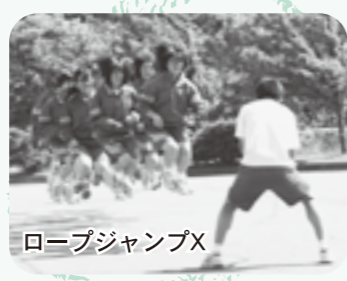
フラダンス

▲10時00分(むらさぎ荘)



グラウンド・ゴルフ

▲13時00分(南極公園)



ロープジャンプX

▲14時00分(金浦中学校)



アームレスリング

▲18時30分(象潟体育館)

健康で楽しい毎日を 運動がもたらす効果

1、生理的効果

運動をすることによって、エネルギー消費量が一時的に高まります。また、継続的な運動は体力を向上させ、効果的に脂肪を燃焼させたり、生活習慣病の予防に役立ちます。



2、精神的効果

運動は、汗を流す爽快感や体力の向上によって健康感を実感させ、ストレスから解放する効果を持っています。



3、社会的効果

家族や地域社会の人々とともに運動やスポーツを楽しむことは、家族との絆を深め、友人をつくる機会などを与えてくれます。運動によるコミュニケーションの増進は、暮らしや生き方を充実させる効果があります。



チャレンジデー 運営スタッフ体験記

ボランティアスタッフ
今野 理恵さん(平沢)

各自治会などでは、朝からラジオ体操や早朝ウォーキング。保育園や老人ホームなどの市内各施設をまわった際には、おじいちゃんおばあちゃんたちと園児と一緒に運動をしたり、各施設ではたくさんの方々の笑顔と笑顔で溢れていました。

また、昼と夜のメインイベントには、ブラウブリッツ秋田の選手にも参加していただきました。多くの親子連れの方たちが、選手と一緒にアームレスリングやパドミントン、トラップXなどといった様々なスポーツを楽しんでいました。

市民総参加型イベントのチャレンジデー、毎年多くの方の参加・協力があって一体感のある素晴らしい企画だと感じました。また来年も自ら進んで参加し多くの方との交流を図れればと思っています。

スポーツ推進委員
高橋 郁さん(平沢)

メインイベント会場では、ブラウブリッツの選手と対戦できるコーナーを始めとし、様々なコーナーが設けられ、参加者一人ひとりが笑顔で楽しく体を動かす姿が各所でみられました。チームでもありますが、このチャレンジデーが、仲間とともに運動する喜びを感じ、地域の繋がりをさらに強くするきっかけとなれば幸いです。参加された皆さま、お疲れさまでした。



チャレンジデーに参加した感想は、



ブラウブリッツ秋田
リントロウ選手(背番号8)

チャレンジクイズ 当選者発表

にかほ市のチャレンジデー参加者人数を予想するチャレンジクイズ。

残念ながらもったいなく、予想人数が一番近い方に贈られるニアピン賞には関照子さん(上小国)他9名が当選しました。当選者には賞品として対戦相手である益子町の特産品が贈られます。

次回のチャレンジデー2013開催日の2013年5月29日(木)へ続く・・・多くのご参加ありがとうございました。