

—エンジョイスports・エンジョイライフ—
「京丹後チャレンジデー2021」を10月27日（水）に開催します！



令和3年10月12日
京丹後市役所

このたび、市民の「体力づくり」、「健康づくり」及び「スポーツに親しむきっかけづくり」を目的に「京丹後チャレンジデー2021」を開催するのでお知らせします。チャレンジデーを通じて、生涯スポーツのより一層の推進と運動の日常化を図り、市民が幸福で豊かな生活を営むことができる「百才活力社会づくり」を目指します。

○チャレンジデーとは…

笹川スポーツ財団がコーディネーターとして、全国へ普及活動を行っており、毎年5月の最終水曜日に、全国で一斉開催され、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の「参加率」を人口同規模の自治体間で競い合うスポーツイベントです。
※2021年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、10月に延期になりました。

記

1 「京丹後チャレンジデー2021」実施概要について

- (1) 日 時 令和3年10月27日（水）0時00分～21時00分
- (2) 場 所 京丹後市内（学校、職場、スポーツ施設、公園、広場などどこでも可能）
- (3) 主 催 京丹後チャレンジデー実行委員会
- (4) 参加回数 3回目
(過去の大会)
 - ① 2018年：初参加 対戦相手：秋田県湯沢市
対戦結果：負け（参加率）48.1%
 - ② 2019年：2回目
⇒新型コロナウイルス感染症の影響により全国一斉で中止となった。
- (5) 参加対象 チャレンジデーの当日、京丹後市内にいるすべての人。
※京丹後市内在勤・在学者、観光客なども対象。
- (6) 対戦相手 山梨県富士吉田市（参加回数：3回目）
(2019年大会の実績)
 - ・対戦相手：大分県豊後大野市
 - ・対戦結果：負け（参加率）34.8%
- (7) 実施内容 **別紙1** 広報チラシ裏面のとおり。
・新型コロナウイルス感染症対策として、YouTube やケーブルテレビを通じて体操やストレッチの配信を行い、個人や家族等で取り組みやすい内容を実施する。
- (8) 特 徴
 - ・2021年は、全国から70自治体が参加するイベント
 - ・目標は市民参加率70%（37,572人以上）を目標とする。
 - ・市内の学校、商店、企業、行政等が一丸となって参加し初勝利を目指す。

2 エール交換について

チャレンジデーを前に、山梨県富士吉田市長とお互いの健闘を祈って下記のとおりエール交換を実施しますので、ぜひ取材をお願いします。

- (1) 日 時 令和3年10月21日(木曜日) 13時30分～14時00分
- (2) 場 所 京丹後市役所峰山庁舎205会議室
- (3) 出席者 京丹後チャレンジデー実行委員長 委員長 中山 泰(京丹後市長)
富士吉田チャレンジデー実行委員会 会長 堀内 茂(富士吉田市長)
- (4) 方 法 ZOOMによるテレビ電話
- (5) 実施内容 ① 市長自己紹介
② 市の紹介
③ チャレンジデーの取組み紹介
④ チャレンジデーの意気込み

【お問い合わせ】

京丹後チャレンジデー実行委員会事務局

(教育委員会事務局 生涯学習課スポーツ推進室内)

電話：0772-69-0630 FAX：0772-68-9061

E-mail：shogaigakusyu@city.kyotango.lg.jp

目指せ参加率70%!!

1日15分の運動で
健康づくり!!

エンジョイスports・エンジョイライフ!

「京丹後チャレンジデー2021」

VS 山梨県 富士吉田市

10月27日(水)0時00分~21時00分

市民の「体力づくり」、「健康づくり」及び「スポーツに親しむきっかけづくり」を目的とした「京丹後チャレンジデー2021」を開催します。今年こそは勝利を手に!



CHALLENGE DAY

Q1. チャレンジデーとは?

10月27日(水)に全国で一斉開催され、15分間以上継続して、運動やスポーツを行った住民の「参加率」を自治体間で競い合うものです!

(2019年参加実績) ※2020年は、新型コロナウイルス感染症のため中止

京丹後市 負け(参加率:48.1%) VS 秋田県湯沢市 勝ち(参加率:58.8%)

Q2. どうすれば参加できるの?

次の方法で参加ください。運動後は、当日(10/27)21:30までに必ず参加報告をしてください。

(1) 京丹後市内で15分以上の運動を行う。

・運動やスポーツであれば、「体操」、「競技」、「買い物ウォーク」、「犬の散歩」など、どのような種目でもOK! 自分に合った時間で、自分にあった運動をする。

1人2回の参加報告をお願いします!

(方法:①LINE と ②電話)

(2) 運動したことを下記の2つの方法で事務局まで報告する。(受付時間:8時30分~21時30分)

① LINE

⇒QRコードを読み取り、友達登録して、手順に沿って参加報告する。
LINEID: @ssf-cd



② 電話 0772-69-0630

⇒参加人数を報告する。

(その他)

下記の参加報告書を使用し、メール・FAXでも参加報告を受け付けております。

キリトリセン

参加報告書

ご家族、友人同士でまとめて報告してもOK!

名前(団体名・企業名)	参加人数	運動内容を記入ください。

《主催》京丹後チャレンジデー実行委員会
 (報告・お問い合わせ先)京丹後チャレンジデー実行委員会事務局(京丹後市教育委員会 生涯学習課スポーツ推進室内)
 電話:0772-69-0630 ファックス:0772-68-9061 メール:shogaigakusyu@city.kyotango.lg.jp

「京丹後チャレンジデー2021」イベント開催！（時間等変更の可能性あります。）

「京丹後チャレンジデー2021」は、どなたでも参加していただけるイベントです。
ご家族、ご友人を誘って、みんなで気軽に参加してください。



京丹後チャレンジデーオープニングイベント「みんなでラジオ体操と10分ウォーキング」

★時間 8:50～9:15

★会場 市役所峰山庁舎前駐車場）・駐車場あり

＜雨天中止＞

9時00分から防災行政無線で流れるラジオ体操の放送に併せて、みんなでラジオ体操を行います。ラジオ体操後は、峰山庁舎周辺を約10分間のウォーキングを行います。みんなで参加し、チャレンジデーを盛り上げましょう！（※今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合があります。）

市民一斉ラジオ体操 (防災行政無線)

防災行政無線及びFMたんごから流れるラジオ体操に合わせて、ラジオ体操とプラス10分の運動に取り組みましょう。

★会場：市内全域

①朝のラジオ体操

9:00～9:05

②昼のラジオ体操

12:30～12:35

③3時のラジオ体操

15:00～15:05

myながら運動(Youtube)

普段の生活のワンシーンで「〇〇しながら」むりなく、楽しく、肩こりの悩み等を解消できる運動を紹介します。年齢や運動経験がなくても誰でも参加できます！

★放送スケジュール(1回30分)

1回目	10:00～
2回目	13:00～
3回目	16:00～
4回目	19:00～

B&Bヨガ講習会(Youtube)

初めてでも、体がかたくても心配ありません。元サラリーマンの男性ヨガ講師がレクチャーします。

★放送スケジュール(1回45分)

1回目	12:00～
2回目	15:00～
3回目	18:00～

どちらのイベントも
右記のQRコードを
読み取ってご参加
ください。⇒⇒⇒⇒



ストレッチ体操の放送(京丹後ケーブルテレビ)

京丹後ケーブルテレビにおいて、下記のとおり4種類のストレッチ体操を放送します。家事やテレワークの際のひと休みに、ストレッチに取り組みチャレンジデーへ参加しましょう！

★放送スケジュール(1回15分程度)

	サザエさん体操	ストレッチ体操	丹後のびのび体操	赤ちゃんとお母さんのための体操
1回目	6:45～	7:15～	9:45～	11:45～
2回目	18:15～	12:15～	14:45～	15:15～
3回目		17:45～	19:15～	

買い物&公園散歩 ウォーキングの実施

ショッピングセンターメインで買い物や丹後王国「食のみやこ」に入園すると京丹後チャレンジデーに参加出来ます。普段の買い物や園内を散歩し、15分間のウォーキングをしましょう！

★会場① ショッピングセンターメイン

営業時間 10:00～20:00

★会場② 丹後王国「食のみやこ」

開園時間 9:00～17:00

健康チェック

ショッピングセンターメインのセンターコートにて、血管年齢の測定や手のひらを当てるだけで野菜摂取の充実度を測定する「ベジチェック」が体験できる健康チェックコーナーを設けます。チャレンジデーをきっかけに運動や健康について見直しましょう！

●実行委員会主催事業●

■イベントの保険について（ご注意ください！）■

実行委員会主催イベントやそれ以外の個人、家族、団体、企業などで自主的に取り組まれた、運動やスポーツでおきた事故・傷病は、保険の対象外となります。

3密対策、手指消毒などの新型コロナウイルス感染症対策や健康管理に十分注意し、各自の責任において参加してください。