

10月27日 **水** に

笑って 動いて
心の健康 体の健康

CHALLENGE DAY

常陸太田市健康スポーツ

チャレンジデー2021

を実施します

《チャレンジデーとは?》

チャレンジデーは、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、毎年5月最終水曜日に開催される住民総参加型のスポーツイベントです。

午前0時から午後9時までの間に、人口規模がほぼ同じ自治体同士で15分以上継続して運動やスポーツを行った人の参加率%を競います。

チャレンジデー2021は、新型コロナウイルス感染状況を考慮し、10月に延期しました。



《今年の対戦相手は?》

島根県雲南市（うんなんし）と対戦します。経験豊富な対戦相手です。常陸太田市は県内唯一の参加です。

常陸太田市（13回目）		VS	島根県雲南市（16回目）	
■ 人	□ 50,284人		■ 人	□ 37,039人
■ 前回参加率	64.4%		■ 前回参加率	53.1%

※人口は令和3年1月1日現在の住民基本台帳人口、参加率は2019年度結果

《どうやって参加するの?》

15分以上体を動かして参加報告	スポーツ施設はもちろん、職場や学校、地域、自宅など場所を問いません。体を動かすことを意識すれば買い物や犬の散歩などもOKです。参加報告方法は裏面をご覧ください。
どなたでも	市民以外でも市内に通勤・通学・観光している方も対象です。

《新型コロナウイルス感染予防対策》

予防対策をしっかり行い、楽しく参加しましょう!!

○個人または家族での参加を推奨します。

○イベントを行う場合は以下のとおり実施していただくようお願いいたします。

- ・大人数での実施はお控えください。
- ・プログラム事前申請書を実行委員会に提出願います。
- ・ガイドラインの徹底をお願いします。

プログラム事前申請書とガイドラインは市ホームページからダウンロードすることができます。

<http://www.city.hitachiota.ibaraki.jp/>

《個人でできる当日イベント》

【防災行政無線によるラジオ体操の放送】

(9:00, 12:30, 15:00)

ラジオ体操を含めて15分以上運動が必要です。

【全国オンライン共通イベント】

(笹川スポーツ財団ホームページから検索)

・myながら運動※事前予約なし

(10:00, 13:00, 16:00, 19:00)

・BBヨガ※事前予約なし

(12:00, 15:00, 18:00)

主催：常陸太田市健康スポーツチャレンジデー実行委員会（常陸太田市教育委員会スポーツ振興課内）

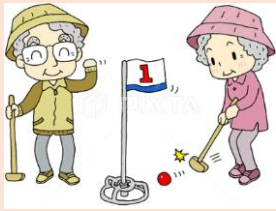
TEL：0294-73-0090 FAX：0294-73-1230

E-mail：sports1@city.hitachiota.lg.jp

■報告方法 ※15分以上運動したら参加報告を忘れずに！

今回の目標 参加率 65%！！ 下記①②の合計が今回の参加率になります。

①チャレンジデー集計センターへ報告（個人・団体は問いません） 午前6時～午後9時30分



◆チャレンジデー集計センター（山吹運動公園市民体育館内）

電話：0294-72-9123（専用回線）

FAX：0294-72-9456（専用回線）

インターネット：常陸太田市ホームページにアクセスし、チャレンジデー参加報告フォームに入力してください。



当日集計センターに報告いただく場合は、「プログラム事前申請書」の提出が必要となります。

10月24日（日）までに提出願います。

メール sports1@city.hitachiota.lg.jp

FAX 0294-73-1230

直接持参 山吹運動公園市民体育館のほか
右記の施設でも提出可能です。

◎下記施設でも午前9時から午後5時まで、電話での報告を受け付けます。

施設名等	電話番号	施設名等	電話番号
山吹運動公園 市民体育館	72-6510	水府海洋センター	85-1311
大里ふれあいギャラ リー（大里ターゲット バードゴルフ場）	76-3131	里美文化センター	82-2204

②LINEで報告（個人参加のみ） 午前0時～午後9時30分



チャレンジデー本部へ直接報告します。

①左のQRコードを読み取る。

②チャレンジデー本部LINE公式アカウントを友達追加する。

③参加報告をする。

15分以上の異なった運動を行った場合は、集計センターへの報告とLINEによる報告との1回ずつ合計2回の参加報告が可能です。

- ・イベント等に参加 →①集計センターに報告（プログラム事前申請書の提出が必要です）
- ・個人でウォーキング →②LINEで報告（プログラム事前申請書の提出は不要です）

同じ運動を行って両方に報告することはできません。



ご報告ありがとうございます。健康のために継続して運動を！！

常陸太田市健康スポーツチャレンジデー2021 参加報告用紙

FAXによる参加報告の場合は、この面をそのまま送信してください。

個人名または 代表者名		運動した内容 (種目・イベント名等)	
実施場所			
実施時間		参加人数	人