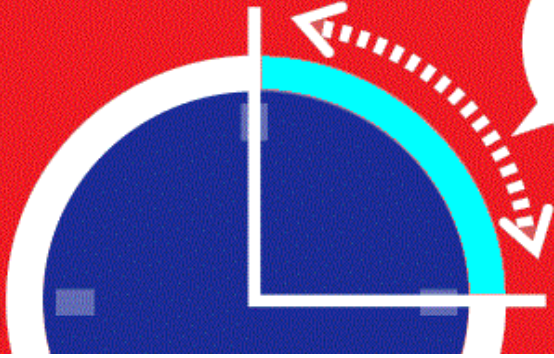


# チャレンジデー 2016

5/25(水)

Let's Try  
15min



## 【テーマ】今年もチャレンジ！心と体の健康づくり！！ 参加率50%以上 金メダルを目指します！！

\*金メダル:参加率50%以上、銀メダル:参加率29~50%未満、銅メダル:参加率29%未満。

### ■ チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日に人口規模がほぼ同じ自治体間で、午前0時から午後9時までの間に、市内で15分以上継続して何らかの運動をした人の「参加率(%)」を競い合う住民総参加型のスポーツイベントです。1983年にカナダで発祥し、世界に広がったビッグスポーツイベントの1つです。またルールにより勝った場合は、対戦相手の自治体のメインポールに北秋田市の市旗が1週間掲揚されます。負けた場合は、対戦相手の自治体の市旗を北秋田市庁舎のメインポールに1週間掲揚します。

● 実施日時	平成28年5月25日(水) 午前0時から午後9時まで
● 実施場所	北秋田市内全域(市内であればどこでも実施できます)
● 参加対象	北秋田市内にいる人(市民、通勤者、通学者、観光客等どなたでもOKです)
● 参加方法	15分以上体を動かし、報告する(1人1回です) 普段行っている買い物、掃除、散歩などでもOKです。 *報告することで参加となります。(事前報告して、当日体を動かすことでOKです。)

### ■ 例えばこんなことがあります!

- ・散歩 ・体操 ・ストレッチ ・ヨガ
- ・買い物 ・掃除 ・なわとび ・水泳
- ・自転車 ・腕振り ・山菜採りなど

### ■ 職場や自治会、町内会、個人で参加しよう!!

- みんなで一緒に体を動かしてまとめて報告。
- 個々に体を動かし、個人で報告又はまとめて報告。
- 報告は1週間前から事前報告もできます。

● 対戦相手	島根県雲南市(しまねけん うんなんし) *11回目
	*人口:40,451人 *面積:553.18km <sup>2</sup>
	鹿児島県南さつま市(かごしまけん みなみさつまし) *3回目
	*人口:35,956人 *面積:283.59km <sup>2</sup>

\*対戦相手は、人口規模がほぼ同じ自治体の中から抽選で決定されました。

\*裏面の参加(事前)報告書に報告方法が詳しく書いてあります!!

### 【チャレンジデーのお問い合わせ先】

北秋田市チャレンジデー実行委員会  
教育委員会スポーツ振興課内  
TEL 0186-62-3800  
FAX 0186-62-3801  
Eメール be-sports@city.kitaakita.akita.jp

