

鳴門市チャレンジデー2021

開催日時: 2021年10月27日(水) 午前0時～午後9時

10月27日は、心身のリフレッシュや健康づくり増進のため、運動・スポーツを始めるきっかけづくりの日として、チャレンジデーに参加し、報告しましょう。今回のチャレンジデーは、新型コロナウイルス感染症対策として、テレビ鳴門の番組や市公式ウェブサイトの動画を観ながら一緒に運動する、リモート開催となっています。プログラムの詳しい内容は裏面をご覧ください。テレビやスマホを見ながら一緒に運動しましょう！



■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同士が、午前0時から午後9時までの間に、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(%)」を競い合う住民総参加型のスポーツイベントです。

■参加できる人は？

当日、鳴門市にいる方ならだれでも参加可能です。住民以外に在勤在学者、観光客も参加対象となります。



■何をすれば参加したことになるの？

「10月27日(水)に15分以上運動する」

⇒「鳴門市チャレンジデー実行委員会に報告する」

ことで参加できます。

- 買い物や犬の散歩、自宅での軽い運動など、普段から行っている運動でもOK。
- 今回はリモート開催として、テレビ鳴門の番組や市公式ウェブサイト掲載の動画で様々な運動プログラムを紹介しています。番組や動画を見て、一緒に体を動かしましょう！

■報告方法は？

電話・FAX・メール・LINEでご報告お願いします。

報告先

鳴門市チャレンジデー実行委員会事務局（鳴門市市民環境部スポーツ課）

電話:088-684-1300 FAX:088-684-1309

メール:challenge-day@city.naruto.i-tokushima.jp

○ LINEでの報告もできるようになりました！

右のQRコードからSSFチャレンジデー公式アカウントをお友達登録してください。



受付時間 午前8時30分～午後9時30分

1人あたり、電話・FAX・メールによる報告と、LINEによる報告それぞれ1回ずつ合計2回の参加報告が可能です

■過去の結果

第1回 平成22年	VS 山梨県甲州市 勝利 鳴57.2% 甲55.8%
第2回 平成23年	東日本大震災の発生により対戦なし 鳴56.3%
第3回 平成24年	VS 神奈川県逗子市 勝利 鳴61.7% 逗51.3%
第4回 平成25年	VS 埼玉県秩父市 敗北 鳴36.9% 秩58.2%
第5回 平成26年	VS 秋田県能代市 勝利 鳴54.9% 能33.8%
第6回 平成27年	VS 岐阜県土岐市 勝利 鳴49.9% 土45.6%
第7回 平成28年	VS 茨城県常陸太田市 勝利 鳴58.5% 常56.6%
第8回 平成29年	VS 徳島県三好市 勝利 鳴64.0% 三62.0%
第9回 平成30年	VS 兵庫県豊岡市 敗北 鳴63.6% 豊77.9%
第10回 令和元年	VS 兵庫県南あわじ市 敗北 鳴66.6% 南70.6%
第11回 令和2年	おうち チャレンジデー 実施



2年ぶりの開催となる今回は、**秋田県大館市・愛知県碧南市との対戦です。**

9回目

大館市
69,833人
(1月1日現在)

11回目

碧南市
72,800人
(1月1日現在)

12回目

鳴門市
56,226人
(1月1日現在)

10月は「コロナに負けるな 鳴門スポーツ月間」です。みんなで運動しましょう！

○ 鳴門市チャレンジデー2021特別番組 テレビ鳴門111ch番組表

時	分	プログラム	時	分	プログラム
6	30	① いきいき百歳体操（徳島版）	15	00	⑬ ヴォルティスコンディショニングプログラム
7	00	テレビ鳴門通常放送枠		15	⑭ インディゴパワートレーニング
8	00			30	① いきいき百歳体操（徳島版）
9	00	チャレンジデー 開会	16	45	テレビ鳴門通常放送枠
	30	② 阿波踊り体操&ラッコくらぶ音頭		00	
45	③ 脳トレ&筋力アップ運動			15	
10	00	④ 空手道		30	
	15	⑤ セルフコンディショニング	45	⑤ セルフコンディショニング	
	30	⑥ 太極拳	17	00	テレビ鳴門通常放送枠
	45	⑦ おまかせフィットネス		15	
11	00	⑧ カントリーダンス	18	30	⑦ おまかせフィットネス
	15	⑨ シニアフラダンス		00	⑧ カントリーダンス
	30	⑩ ちょっとほっとエクササイズ		30	⑨ シニアフラダンス
12	00	テレビ鳴門通常放送枠	19	45	⑩ シニアフラダンス
	30	⑪ KOBA★トレ		00	⑪ KOBA★トレ
45	テレビ鳴門通常放送枠			15	⑦ おまかせフィットネス
13	00	テレビ鳴門通常放送枠	20	30	⑬ ヴォルティスコンディショニングプログラム
	30	⑫ ストレッチ体操		45	⑭ インディゴパワートレーニング
45	テレビ鳴門通常放送枠			21	00

各プログラムは市公式ウェブサイトでもご覧いただけます。

チャレンジデー特設サイト →

【プログラム紹介】



No.	プログラム	団体名	内容紹介文
①	いきいき百歳体操（徳島版）	徳島県理学療法士会	ゆっくりした動きで誰でも簡単にでき、90歳を過ぎても体力をつけられる体操です。
②	阿波踊り体操&ラッコくらぶ音頭	ラッコクラブ	阿波踊りの動きを取り入れた健康体操である阿波踊り体操の基本編の紹介と、ラッコくらぶ音頭を踊ります。
③	脳トレ&筋力アップ運動	NARUTO総合型スポーツクラブ	座ったままの姿勢でできる筋力アップのためのエクササイズと、脳をリフレッシュさせるトレーニングを紹介します。
④	空手道	鳴門市空手道協会	準備運動と空手の基本稽古の内容を紹介します。
⑤	セルフコンディショニング	NICE	デスクワークや家事で疲れた体をリフレッシュ！肩こり、首こり、眼精疲労の方にぜひ！
⑥	太極拳	太極拳を楽しむ「パンダの会」	介護予防及び認知症予防を目的とした、太極拳の入門編と簡化24式太極拳を紹介します。
⑦	おまかせフィットネス	NARUTO総合型スポーツクラブ	専門のインストラクターの指導で心も体もすっきり！シェイプアップ効果もあります！
⑧	カントリーダンス	クリスタルスクエアズ	カントリーダンスを2曲踊ります。一緒にステップを踏んで踊ってみましょう！
⑨	シニアフラダンス	NARUTOフラガールブルメリア	準備運動として阿波踊り体操を行ったのち、フラダンスの基本であるベーシックと、懐メロ「いつでも夢を」を踊ります。
⑩	ちょっとほっとエクササイズ	NICE	NICEの人気コンテンツから社交ダンス編とハワイアンダンス編をご紹介します！
⑪	KOBA★トレ	KOBA★トレ	プロトレーナー・木場克己さんが考案した柔軟性・安定性・バランス・運動性の4つの能力を高めるトレーニングです。
⑫	ストレッチ体操	スポーツクラブルネサンス	肩や腰など体の各部をほぐすストレッチと、全身の代謝をアップさせるエクササイズを行います。
⑬	ヴォルティスコンディショニングプログラム	徳島ヴォルティス	オリンピックメダリストや国際スポーツ大会出場経験を持つトップアスリートが行っているケガをしない体づくりの方法を、徳島ヴォルティスのコーチが紹介します。
⑭	インディゴパワートレーニング	徳島インディゴソックス	徳島インディゴソックスの選手が行っている筋力トレーニングを紹介します。

※プログラムの放送予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

チャレンジデーが終わってもカラダを動かす習慣づくり！
身近な2つの総合型地域スポーツクラブが役に立ちます。

●一般社団法人NICE(<http://nice7610.net/>)

●NARUTO総合型スポーツクラブ(<http://sc-narutoclub.jimdo.com/>)