



鳴門市チャレンジデー2022

CHALLENGE DAY

2022年5月25日(水) 午前0時～午後9時

○5月25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。



○今回の鳴門市チャレンジデーは、「ハイブリッド開催」として、市内各所で行われる「ローカルイベント」と動画視聴による運動啓発を行う「リモートイベント」両方を実施します。イベント、プログラム詳細は裏面をご参考ください。

■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？

「5月25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。
- 裏面に記載の「実行委員会イベント」に参加してもOK。
また、市内各地域で各種団体が独自のイベントを実施しています。



前回(2021年)の結果

VS 秋田県大館市
勝利
愛知県碧南市
敗北
鳴門市…59.3%
大館市…53.8%
碧南市…67.3%

今回のチャレンジデーは 山梨県富士吉田市と対戦!



4回目
富士吉田市
47,741人
(1月1日現在)

13回目

鳴門市
55,460人
(1月1日現在)

■報告方法は？

① 電話 ② FAX ③ メール ④ オンライン参加報告フォームから報告

受付時間 午前8時30分～午後9時30分

報告先 鳴門市チャレンジデー実行委員会事務局
(鳴門市市民生活部スポーツ課)
電話:684-1304 FAX:684-1309
メール:challenge-day@city.naruto.i-tokushima.jp

ナルトレクビ
が当たる
チャンス!



【参加報告フォームQRコード】

⑤ 回収ボックスに投函して報告

回収ボックス設置場所一覧表

地区	5月25日(水) 午前9時～午後3時
撫養町地区	※市役所本庁・※鳴門勤労者体育センター 市教育委員会・アミノバリューホール・斎田公民館・川東公民館 鳴門ふれあい健康館・市立図書館
大津町地区	大津中央公民館・JA大津松茂本所
大麻町地区	堀江公民館・板東公民館・板東連絡所・大麻町商工会・人権福祉センター 道の駅第九の里・JA徳島北本所・板東南ふれあいセンター(旧川崎幼稚園)
鳴門町地区	鳴門公民館・鳴門ウチノ海総合公園パークセンター・ローソン鳴門三ツ石店 鳴門町漁協・新鳴門漁協・鳴門山上病院
瀬戸町地区	瀬戸公民館・ローソン鳴門瀬戸明神店・北泊漁協・島田小学校・室撫佐漁協
里浦町地区	JA里浦本所・里浦漁協
北灘町地区	北灘公民館・折野簡易郵便局

※印は、午後9時まで受付

参加報告の方法や当日のイベントについては、
広報なると5月号および市公式ウェブサイト
でもお知らせします。

市公式ウェブサイト

チャレンジデー
特設ページ
QRコード



キリトリ線

鳴門市チャレンジデー2022参加報告書

個人名または 代表者氏名		運動種目・ イベント名	
実施場所		参加人数	男 名・女 名 合計 名
実施時間	時 分～ 時 分	参加人数の報告は1人1回(ダブルカウント防止)	

- ① 電話(684・1300) ② FAX(684・1309) ③ メール(challenge-day@city.naruto.i-tokushima.jp)
④ オンライン参加報告フォームから報告 ⑤ 回収ボックスに投函のいずれかで報告してください。

鳴門市チャレンジデー 実行委員会イベント

どなたでも参加OK!

参加
無料

※イベントには運動できる服装で、飲料を持参して参加してください。※屋内施設で実施のイベントには上靴を持参してください。
※勤労者体育センター、総合運動場では、各種イベントのない時間帯は無料開放しています。利用される方は事前に鳴門市市民生活部スポーツ課(TEL684・1300)までご連絡をお願いします。
※イベント参加者の参加中の事故について、主催者は傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。各自の責任と判断においてイベントに参加してください。
※イベント会場内等での事故、盗難、破損等に対して主催者は一切責任を負いません。各自、ご注意ください。

○今回は、市内スポーツイベントと、運動プログラム動画の視聴によるリモートイベントの両方を行う「ハイブリッド開催」にて実施します!

チャレンジデー2022 開催イベント一覧表

No.	イベント名	時間	場所	内容	団体名
1	ラジオ体操と健康&園内ウォーク	9:00~ 9:30	板東の丘周辺 (雨天時は施設内)	ラジオ体操とウォーキング	板東の丘
2	スポンジテニス	9:00~12:00	アミノバリューホール (サブアリーナ)	スポンジボールでテニス	小ぶちクラブ
3	ソフトテニス	9:00~18:00	桑島テニス場(雨天中止)	ソフトテニス	鳴門市ソフトテニス協会
4	いきいき運動教室	9:30~10:30	黒崎集会所	体を動かし筋力の維持向上	NARUTO総合型スポーツクラブ
5	撫養街道ぶらり散歩	9:30~11:45	JR鳴門駅集合/解散 (雨天中止/小雨決行)	地元ガイドと大道銀天街や木津の町並みをとおり、駅路寺「長谷寺」へウォーキング	なると観光ボランティアガイド会
6	カローリング交流大会&体験コーナー	9:30~15:00	アミノバリューホール (メインアリーナ)	カローリング	鳴門カローリングクラブ
7	シニア・ハワイアン・フラ	10:00~11:00	うずしお会館2階 (第一会議室)	シニアフラダンス	NARUTOフラガール プルメリア
8	ソフトバレー	10:00~13:00	勤労者体育センター	ソフトバレーボールを使ったバレー	ピース
9	太極拳でお元気に	10:30~12:00	キョーエイ鳴門駅前店4階	太極拳で楽しく健康づくり	太極拳を楽しむ「パンダの会」
10	筋力トレーニングマシーン	11:00~18:00		ジムマシンで筋力UP	
11	10歳若返りストレッチ	12:15~12:45	ダンケスタジオ	体に優しいストレッチ(先着8名)	ダンケスタジオ
12	スライドボード	14:30~15:00		楽しく滑って下半身強化!(先着8名)	
13	昼休みに阿波踊り体操	12:20~12:50	うずしお会館2階 (第一会議室)	阿波踊り体操を楽しむ	ラッコくらぶ
14	ラッコ体操&阿波踊り体操	12:50~13:30		歌いながらのラッコ体操と阿波踊り体操を楽しむ	
15	ラウンドダンス	13:00~14:00	キョーエイ鳴門駅前店4階	音楽に合わせてダンスを楽しむ	クリスタルスクエアズ
	スクエアダンス	14:00~15:00			
16	ニュースポーツ体験	14:30~16:00	アミノバリューホール (サブアリーナ)	ダーツ、ベタンク、ディスコン、ラダーゲッター、輪投げ ほか	NPO法人徳島県広域健康スポーツクラブ
17	足踏み運動	16:00~16:30	板東の丘	音楽に合わせて足踏み運動	板東の丘
18	アーチェリーを楽しむ	16:00~18:00	鳴門フィールドアーチェリー場	アーチェリーを楽しく練習(経験者の方)	鳴門市アーチェリー協会
19	バドミントン	16:00~19:00	アミノバリューホール (サブアリーナ)	みんなでバドミントンゲーム	林崎ジュニアバドミントンクラブ
20	Let's enjoy トランポリン	17:00~18:00	市体操場	トランポリンを跳んで楽しくダイエット	鳴門市体操協会
21	ラケットテニス	17:00~19:00	勤労者体育センター	楽しくラケットテニス	鳴門市スポーツ推進委員会
22	ビーチバレー(ソフトバレー)	17:30~19:00	アミノバリューホール (メインアリーナ)	ビーチボール・ソフトバレーボールを使ったゲーム	鳴門市ソフトバレーボール連盟
23	空手道	18:30~20:00	明心流総本部道場	基本技術の指導、ミット稽古等	鳴門市空手道協会
24	剣道	19:00~20:00	市剣道場(光武館)	すり足競争、竹刀による風船割り競争等、剣道を知らなくても出来る運動	鳴門市剣道協会
25	親子柔道教室	19:00~20:00	清風会道場	誰でも出来る受身と体幹補強トレーニング	鳴門市柔道協会
26	卓球教室	19:00~21:00	勤労者体育センター	卓球	鳴門市卓球協会
27	バドミントン	19:00~21:00	アミノバリューホール (サブアリーナ)	バドミントン	鳴門市バドミントン協会
28	バウンドテニス	19:00~21:00	アミノバリューホール (メインアリーナ)	テニスと卓球をミックスさせたスポーツで老若男女誰でも手軽に楽しむ	鳴門バウンドテニスクラブ
29	ファミリーバドミントン	19:00~21:00	アミノバリューホール (メインアリーナ)	ファミリーバドミントン体験会	鳴門市ファミリーバドミントン協会
30	おまかせフィットネス	19:30~20:30	黒崎集会所	フィットネスで心も体もすっきり!	NARUTO総合型スポーツクラブ

鳴門市チャレンジデー2022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		15:15	⑭ インディゴパワートレーニング
8:00	テレビ鳴門通常放送枠	15:30	① いきいき百歳体操(徳島版)
		15:45	
9:00	チャレンジデー 開会	16:00	② 阿波踊り体操&ラッコくらぶ音頭
9:30		16:15	③ 脳トレ&筋力アップ運動
9:45	② 阿波踊り体操&ラッコくらぶ音頭	16:30	④ 空手道
10:00	③ 脳トレ&筋力アップ運動	16:45	⑤ セルフコンディショニング
10:15	④ 空手道	17:00	テレビ鳴門通常放送枠
10:30	⑤ セルフコンディショニング	17:15	
10:45	⑥ 太極拳	17:30	
11:00	⑦ おまかせフィットネス	18:00	⑥ 太極拳
11:15	⑧ カントリーダンス	18:15	⑦ おまかせフィットネス
11:30	⑨ シニアフラダンス	18:30	⑧ カントリーダンス
11:45	⑩ ちょっとほっとエクササイズ	18:45	⑨ シニアフラダンス
12:00	テレビ鳴門通常放送枠	19:00	⑩ KOB★トレ
12:30	⑪ KOB★トレ	19:15	⑪ KOB★トレ
12:45		19:30	⑬ ヴォルティスコンディショニングプログラム
13:00	テレビ鳴門通常放送枠	19:45	⑭ インディゴパワートレーニング
14:00	⑫ ストレッチ体操	21:00	チャレンジデー 閉会

各プログラム・番組詳細は市公式ウェブサイトでもご覧いただけます。表面の特設ページQRコードをご利用ください。

がんばれ徳島ヴォルティス! Wウィンキャンペーン開催!!

今回の対戦相手である富士吉田市はJ2リーグヴァンフォーレ甲府のホームタウンです。チャレンジデー当日は徳島ヴォルティスとヴァンフォーレ甲府の公式戦が開催されることから、チャレンジデーと徳島ヴォルティスの勝利を願ってWウィンキャンペーンを実施します!

オンライン参加報告フォームから参加報告をしていただいた方の中から、屋内用トレーニング足袋「ナルトレタビ」を抽選で最大10名にプレゼントします。当選者数はチャレンジデーとヴォルティスの勝敗によって変動します(詳しくは市公式ウェブサイトを参照ください)。チャレンジデーとヴォルティス双方の勝利を目指して参加報告と応援をお願いします!



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/>)