



鳴門市チャレンジデー2023

CHALLENGE DAY

2023年5月31日(水) 午前0時～午後9時

○5月31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31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、自宅での軽い運動やサイクリングなど、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。



今回のチャレンジデーは
京都府京丹後市と対戦！



前回(2022年)の結果

VS 山梨県
富士吉田市

勝利

鳴門市…60.5%
富士吉田市…45.7%

京丹後市
51,981人
(1月1日現在)

14回目

鳴門市
54,736人
(1月1日現在)

5回目

■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:684-1181 FAX:684-1309
メール:challenge-day@city.naruto.i-tokushima.jp



【参加報告フォーム二次元コード】

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31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徳島北本店・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・室撫佐漁協
里浦町地区	JA里浦本所・里浦漁協・里浦公民館
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
二次元コード



鳴門市チャレンジデー2023参加報告書

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・1181) 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

○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2023 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	朝のラジオ体操	6:30~ 6:45	林崎小学校中庭 (雨天時は講堂で実施)	ラジオ体操	川東地区早起ラジオ体操会
2	ラジオ体操・園内ウォーキング	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
3	カローリング交流大会&体験コーナー	9:00~15:00	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
4	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
5	スポンジテニス	9:30~11:30	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
6	桜東いきいきサロン	9:30~11:30	桜東集会所	いきいき100歳体操、イゴボール	桜東いきいきサロン
7	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、「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
8	いきいき運動教室	10:00~11:00	小森集会所	体を動かし筋力の維持向上	NARUTO総合型スポーツクラブ
9	シニア・ハワイアンフラ	10:00~11:00	うずしお会館2F (第一会議室)	シニアフラダンス	NARUTOフラガール プルメリア
10	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
11	太極拳	10:30~12:00	キョーエイ鳴門駅前店4階 (メインアリーナ)	太極拳を通して介護予防運動と認知症予防運動を行います	太極拳を楽しむ「パンダの会」
12	筋力トレーニングマシン(※)	11:00~18:00	ダンケスタジオ	15分間マシンを使って運動(要予約)	ダンケスタジオ
13	Joy Dance (※)	13:00~13:30		簡単エクササイズダンス、初心者の方も安心(要予約)	
14	リトルDance (※)	17:30~18:00		ノリノリ音楽で簡単リズムDance!(要予約)	
15	昼休みに阿波踊り体操	12:20~12:50	うずしお会館2F (第一会議室)	阿波踊り体操を楽しむ	ラッコくらぶ
16	ラッコ体操&創作ダンス	12:50~13:30		歌いながらのラッコ体操や創作ダンスを楽しむ	
17	カントリーダンス スクエアダンス ラウンドダンス 皆でゲーム体験	13:00~15:00	キョーエイ鳴門駅前店4階	ステキな音楽に乗って体も頭も使ってアンチエイジング 歩くだけ みんなでやれば怖くない!	クリスタルスクエアズ
18	青空ハワイアンフラ	13:30~14:00	モアナコーストガーデン (雨天時モアナコースト館内)	まるでHawaiiにいる気分! うっとりするような時間に浸れます。	一社)NICE
19	ニューススポーツ体験	14:30~16:00	アミノバリューホール (サブアリーナ)	ラダゲーター・ダーツ・ポッチャ等	NPO法人徳島県広域健康スポーツクラブ
20	Zumba	14:15~14:55	モアナコーストガーデン (雨天時モアナコースト館内)	ダンスフィットネスの殿堂Zumba。ノリのいいサウンドに初めての方もその魅力にハマります。	一社)NICE
21	足踏み・ストレッチ運動	16:00~16:30	板東の丘	歌や音楽に合わせて足踏みやストレッチを行います	板東の丘
22	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
23	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
24	ソフトバレーボール	17:00~19:00	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
25	アーチェリーを楽しむ	17:30~18:30	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
26	ストレッチ&筋トレの基礎	17:30~19:30	うずしお会館2F (第一会議室)	鳴門市地域活性化起業者 佐藤京太郎氏から、サイクリングなどを行う方に向けたストレッチ&筋トレの基礎を学びます	NARUTOスポーツコミッション
27	親子バスケ	18:00~19:00	撫養小学校 体育館	バスケットボールを通じて、親子がふれあい、団体競技の素晴らしさを体験してもらいます	鳴門市バスケットボール協会
28	和やか筋トレ&ストレッチ	18:30~19:15	アミノバリューホール3F 研修室	美尻とべったん腹をつくる筋トレとストレッチ。体幹を整え美しい姿勢をめざしましょう	一社)NICE
29	親子柔道教室	19:00~19:30	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
30	空手道	19:00~20:00	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
31	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
32	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
33	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
34	バウンスボール	19:00~21:00	アミノバリューホール (メインアリーナ)	鳥取県発祥のゴムのボールを使った年齢を問わず誰でも楽しめるスポーツです	鳴門市スポーツ推進委員会
35	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
36	ファミリーバドミントン	19:30~21:00	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
37	すっきりヨーガ	19:30~20:30	アミノバリューホール3F 研修室	ストレスや眼精疲労、イライラをヨーガですっきり。呼吸も整い、節々伸びてリフレッシュ	一社)NICE
38	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

※要予約です。ダンケスタジオ(☎088-685-7791)へ。

鳴門市チャレンジデー2023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					
10	00	チャレンジデー開会	15	30	13 ヴォルティスコンディショニングプログラム			
	15	1		45	14 インディゴパワートレーニング			
	30		いきいき百歳体操(徳島版)	16	00	1	いきいき百歳体操(徳島版)	
45	2	15	2		阿波踊り体操&ラッコくらぶ音頭			
11	00	3	30		3	筋トレ&筋力アップ運動		
	15	4	45	4	空手道			
	30	5	17	00	テレビ鳴門通常放送枠			
	45	6		15				
12	00	テレビ鳴門通常放送枠		30		テレビ鳴門通常放送枠		
	15	テレビ鳴門通常放送枠		45				
	30	7	00	18	00			
	45	8	15					
13	00	テレビ鳴門通常放送枠		30	19	00	5	セルフコンディショニング
	15	テレビ鳴門通常放送枠		45		15	6	太極拳
	30	テレビ鳴門通常放送枠		00		30	7	おまかせフィットネス
	45	テレビ鳴門通常放送枠		15		45	8	カントリーダンス
14	00	9	00	20	00	9	シニアフラダンス	
	15	10	15		15	10	ちょっとほっとエクササイズ	
	30	11	30		30	13	ヴォルティスコンディショニングプログラム	
	45	テレビ鳴門通常放送枠			45	14	インディゴパワートレーニング	
15	00	12	00	21	00	チャレンジデー閉会		
	15	テレビ鳴門通常放送枠						

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。表面の特設ページ二次元コードをご利用ください。

※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・1181)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。

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/>)