



チャレンジデー

5月25日(水) 午前0時→午後9時
2005.5.25.WEDNESDAY AM0:00→PM9:00

15分以上の
運動をしましょう!

「新生甲賀市 あなたが主役」

甲賀市では、乳幼児から高齢者まですべての市民がスポーツを親しみ、これを機に市民一人ひとりが定期的、継続的にスポーツライフを送れ、今まで以上に生活に潤いのある明るく元気な甲賀市になることを願ってチャレンジデー2005に参加します。

チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民スポーツイベントです。この日、人口規模がほぼ同じ自治体同士で午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続してスポーツや運動をした住民の参加率を競い合います。

参加できる人は

市民・在勤者・観光客など当日「甲賀市」にいる人なら誰でも参加できます。

どこでやるの

家庭、職場、学校、各スポーツ施設など市内ならどこでもOK。

具体的にどんなスポーツや運動をするの?

15分以上継続して身体を動かすものなら何でもOK。

- ウォーキング ●ラジオ体操 ●ニュースポーツ
- エアロビクス ●競技スポーツ ●自転車通勤
- ジョギング ●ウォークラリー …など

全国共通の公式種目として3種目あります。

全国1位から3位までの各種目ごとに表彰があります。

- ・ダブルダッチ
- ・ロープ・ジャンピングX
- ・ドリブル・リレー

対戦相手は…

抽選で島根県出雲市に決定しました。出雲市は、島根県の東部の日本海に面しており、人口14万9千人のまちです。今年3月22日に2市4町で合併し、新「出雲市」となりました。

勝ち負けで何かあるの?

参加率で出雲市を上回れば、甲賀市の市旗を出雲市のメインホールに1週間掲揚してもらえます。負ければその逆です。勝ち負けに関係なく、参加率30%以下で銅、31~54%で銀、55%以上で金メダルが授与されます。ちなみに昨年信楽町の参加率は88.8%で金メダルでした。

どんな方法で集計するの?

15分以上運動をされた方は、後日配布の報告用紙または電話で報告してください。ただし、一人一報告でダブルカウントしないようにしてください。

● チャレンジデーに関する問合せ先 ●

こうかチャレンジデー実行委員会事務局

(甲賀市教育委員会文化スポーツ振興課内)

☎86-8023 FAX86-8380

- | | | | |
|--------------|----------|------------------|----------|
| ●水口中央公民館 | ☎62-0488 | ●水口体育館 | ☎62-9589 |
| ●土山中央公民館 | ☎66-1106 | ●(財)あいの土山文化体育振興会 | ☎66-1602 |
| ●甲賀公民館 | ☎88-4100 | ●(財)甲賀創健文化振興事業団 | ☎88-2190 |
| ●甲南B&G海洋センター | ☎86-6971 | ●信楽中央公民館 | ☎82-8075 |

こうかチャレンジデー実行委員会