



実施事業のご案内

CHALLENGE DAY
2013/5/29/wed

チャレンジデーには ラジオ体操を!!

甲斐市では、平成23年度からラジオ体操の普及推進に取り組んでいます。

ラジオ体操を日常的に行うためのきっかけとして、チャレンジデーでの15分間の運動にラジオ体操をしてみましょう。

ラジオ体操は健康上、どんな効果がある??

ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせで作られています。健康な人なら負担も少なく、だれでも無理なく手軽にできる体操です。

毎日続けることで、体のきしみを取り除き、人が本来もっている機能を元の状態に戻し、維持する効果があるそうです。

また、ラジオ体操は想像以上にカロリーを消費する運動です。それぞれの動きを正しく覚え、個人の体力や体調に合わせて、できるかぎりメリハリをつけて行くと、より効果的です。

甲斐市チャレンジデー 『ラジオ体操優良団体表彰』

甲斐市チャレンジデー実行委員会では、平成25年度より「ラジオ体操優良団体表彰」を行います。

- 地区でラジオ体操を毎週やっている。
- 毎朝、会社の朝礼でラジオ体操をしている。
- ラジオ体操のグループを作り、活動をしている。

このような団体で、次の推薦基準を満たしている場合には、表彰の対象となります。(自薦・他薦は問いません)
なお、表彰はチャレンジデー当日に行います。

《表彰推薦基準》

次の各項目を満たす団体であること

- 1 甲斐市にある団体(自治会、学校、会社等)
- 2 当該年3月末において、ラジオ体操を始めてから満1年以上継続しており、ラジオ体操の普及向上に寄与した功績が著しい団体。
- 3 毎回5名以上の参加者がある団体
- 4 ラジオ体操の実施日数が年間50日以上ある団体

※推薦方法など、表彰に関する詳細は、
チャレンジデー実行委員会までお問い合わせください。

チャレンジデー大使

北京オリンピック競泳バタフライ日本代表選手

柴田隆一さん

しばた りゅういち

今年のチャレンジデーでは主催の笹川スポーツ財団から『チャレンジデー大使』が派遣され、市内各地で行われているスポーツや運動と一緒に楽しむ予定です。

今回、甲斐市に派遣される大使は、2008年北京オリンピック競泳バタフライ日本代表の柴田隆一さんです。



- ・1983年12月14日生まれ
- ・熊本県出身
- ・北京オリンピック後は引退し、現在は管理栄養士の資格を得るために勉強中

水泳教室参加者募集!!

チャレンジデー大使の柴田隆一さん指導による水泳教室を開催します!



- 【日時】5月29日(水) 午前10:30~11:30
- 【会場】双葉 B&G 海洋センタープール
- 【対象】18歳以上で4泳法のいずれかを25m泳げる人(市内外問わず)
- 【定員】50名 【参加料】800円

【受付期間】5月7日(火)~22日(水) ※定員になり次第しめきりとなります

【申込方法】チャレンジデー実行委員会(スポーツ振興課)にお電話ください

TEL:055-278-1698

ダイトースターレーン双葉店 ボウリング大会開催



ダイトースターレーン双葉店では、チャレンジデーに合わせてボウリング大会が開催される予定です。

大会の詳細については、双葉店へ直接お問い合わせください。

ダイトースターレーン双葉店
TEL:0551-28-3300

甲斐市体育協会ゴルフ部主催

第1回 甲斐市長杯争奪ゴルフ大会

チャレンジデーの開催に合わせ、体協ゴルフ部主催の市長杯ゴルフ大会が行われます。

【大会日】

5月29日(水)

【会場】

敷島カントリー倶楽部

TEL:055-277-6111



今年で
4回目



甲斐市チャレンジデーは
『スポーツ振興』
『健康づくり』
『世代・地域間交流』
『まちづくり』
を目的とした
住民参加型イベントです

5月29日(水)
午前0時~午後9時

15分以上継続して
スポーツや運動をした人の
参加率(%)で
対戦自治体と勝負!!
わらび

対戦相手は 埼玉県蕨市



対戦自治体との参加率勝負が注目されるチャレンジデーですが、イベントを通じて日常的にスポーツや運動をするようになることも、大きな目的のひとつです。
チャレンジデーでの15分間の運動にラジオ体操を取り入れて、普段の生活の中でも取り組みながら、みんなで「ラジオ体操のまち・甲斐市」を目指しましょう!!

チャレンジデーには
『ラジオ体操』をしよう!!

甲斐市のラジオ体操普及のために

●平成25年度から、ラジオ体操普及への取り組みしている団体に「ラジオ体操優良団体表彰」を行います。(内容はチラシの裏面をご覧ください)

チャレンジデー

とは、毎年5月の最終水曜日に世界各地で実施されているスポーツイベント。今回で21回目の開催となります。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分以上継続して何らかの運動やスポーツをした人の『参加率(%)』を競い合います。



甲斐市は2010年からチャレンジデーに参加、今年で4回目となります。

参加方法は簡単→15分以上継続してスポーツや運動をしたら、甲斐市チャレンジデー実行委員会本部に報告するだけです!!

1回目 チャレンジデー2010 vs大分県中津市 (参加率:79.9%)

甲斐市参加率 **81.3%**

参加者数:60,601人
人口:74,521人



・新人賞
・広報アイデア賞
受賞

2回目 チャレンジデー2011 大阪府柏原市をパートナーとして開催

甲斐市参加率 **44.4%**

参加者数:33,162人
人口:74,702人

市内22ヶ所の指定避難場所
『想いをつなぐラジオ体操』開催

3回目 チャレンジデー2012 vs大阪府柏原市 (参加率:73.3%)

甲斐市参加率 **70.5%**

参加者数:52,368人
人口:74,264人

山梨県甲斐市→岩手県陸前高田市
直線距離463.5kmを目指した21時間のタスキリレー
『想いのリレー』開催



・参加率アップ賞
・笹川スポーツ財団特別賞
受賞

4回目 の今回は...!? 対戦相手は わらび 埼玉県 蕨市

「歓びあふれる 交流(ふれあい)のまち わらび」



- 人口:72,169人 (平成25年2月1日現在)
 - 市域面積:5.1km²
 - 市の木:「ケヤキ」・市の花:「サツキ」・市の草花:「ニチニチソウ」
 - チャレンジデー参加回数:4回目
- 過去3回の成績
- | | | | |
|-------|-------|--------------|---|
| 2009年 | 61.0% | vs 柏原市(大阪府) | ● |
| 2010年 | 67.4% | vs 大牟田市(福岡県) | ○ |
| 2012年 | 63.1% | vs 碧南市(愛知県) | ○ |

蕨市は、富士五湖のひとつ本栖湖とほぼ同じ広さの5.1平方キロメートルに約72,000人が暮らす日本最小のミニ都市。人口密度は1平方キロメートルあたり約14,000人で、全国の市町村で最も密度が高いまちです。

また、蕨市で1946年(昭和21年)から開催されている「成年式」が成人式のルーツと言われており、「成人式発祥の地」として、市内には「成年式発祥の地」の記念碑があります。



点線の中の赤い所が蕨市です。ちなみに、甲斐市の市域面積は71.94平方キロメートル。蕨市の約14倍です。(人口密度は1平方キロメートルあたり約1,040人)

『甲斐市チャレンジデー2013』基本ルール

- 実施日時** 平成25年5月29日(水)午前0時～午後9時(21時間)
- 参加対象** 甲斐市にいるすべての人が参加対象です。年齢・性別の制限もありません。
※市民以外の在勤者、学生、観光客等も参加可能
- 実施方法** 15分以上続けてスポーツや運動した人の参加率を集計します。
参加率(%) = 参加者数(人) ÷ 74,487人 × 100 ※2月1日現在の人口
- 実施種目** 15分以上継続して行う運動やスポーツであればどんな種目でもOKです。
- 実施時間** 午前0時から午後9時までの間であればいつでもOKです。
- 実施場所** 甲斐市内であれば自宅や学校、職場、スポーツ施設等どこでもOKです。
- 参加報告** 運動やスポーツなどをした人は甲斐市チャレンジデー実行委員会本部に報告してください。

※チャレンジデー当日以外の日に行なった運動は報告の対象にはなりません。
※当日の午後9時30分以降の参加報告は無効となります。翌日以降の報告も参加率には反映されません。

公正な参加率を算出するため、参加報告は『1人1回』とします

参加報告方法

次の①～④のいずれか1つの方法で報告してください。
重複報告をしないようご注意ください!!

①参加報告書を直接提出

この下にある「甲斐市チャレンジデー2013 参加報告書」を切り取り、必要事項を記入して、市内各所に設置してある報告BOXに入れてください。 ※午後9時まで

報告BOX設置場所

- 市役所庁舎(竜王・敷島・双葉)
- 公民館(竜王北部・竜王中部・竜王南部・双葉)
- 敷島総合文化会館
- 敷島体育館・双葉体育館
※竜王体育館には設置しません。竜王中部公民館のBOXをご利用ください。
- ドラゴンパーク、敷島総合公園、双葉スポーツ公園、釜無川スポーツ公園
- 地域ふれあい館(睦沢、清川、吉沢)
- 甲斐市チャレンジデー実行委員会本部(竜王庁舎新館2階防災対策室) ※本部のみ午後9時30分まで

②電話で報告 ※午後9時30分まで

報告専用電話番号(当日のみ)
055-279-2225

③FAXで報告 ※午後9時30分まで

報告専用FAX番号(当日のみ)
055-279-6660

④ホームページからメールで報告 ※午後9時30分まで

甲斐市ホームページから参加報告専用フォームに入力し、メールを送ってください。

甲斐市ホームページアドレス
<http://www.city.kai.yamanashi.jp>

自治会で報告BOXを設置しているところもあります
お近くの報告BOXをご利用ください



「甲斐市チャレンジデー2013」に関するお問い合わせは...

甲斐市チャレンジデー実行委員会事務局(教育委員会スポーツ振興課)

電話:055-278-1698/FAX:055-278-2047

※チャレンジデー当日の参加報告には、報告専用電話・FAXをご利用ください

きりとり

甲斐市チャレンジデー2013 参加報告書

報告方法 ①報告書を直接提出 ②報告専用電話:055-279-2225
①～④のどれか1つ ③報告専用FAX:055-279-6660 ④市ホームページから報告

個人・団体名: (自治会名)

報告責任者氏名:

実施場所: (自宅を実施した場合は自治会名)

運動内容: 1:ラジオ体操
(該当する番号に○を) 2:その他()

必ず5/29(水)の午後9時30分までに報告してください

合計参加者数

人

注意

■チャレンジデー当日以外の日に行なった運動は報告の対象にはなりません。
■当日の午後9時30分以降の参加報告は無効となります。翌日以降の報告も参加率には反映されません。

☆公正な参加率を算出するため、参加報告は『1人1回』とします

きりとり