

### チャレンジデー約 42%の市民が参加

毎年雲南市が参加している「チャレンジデー」を皆さんご存知でしょうか。チャレンジデーは全世界一斉に行われるスポーツイベントで、その日に市内にいる方で、継続して 15 分以上運動・スポーツをした人の割合を同規模の自治体と競い合います。今年のチャレンジデーは 10 月 27 日(水)に行われ、茨城県常陸太田市と対戦しました。結果は、残念ながら雲南市は負けてしまいましたが、41.5%の方が参加されました！参加された方々に感謝申し上げます。

### 各所でチャレンジデーをPR！

中学校にチャレンジデーPRのチラシ、ポスターを作成・配布し、給食の時間の校内放送で、マスコットキャラクター・チャレンジマンからのメッセージを届けました。また、市内のお母さん方に子育てで起こりやすい体の悩みを解決するストレッチをリーフレット・動画で紹介しました。当日も運動指導士が、幼児たちと一緒に運動遊びをしに各所を回りました。

### 日々の運動習慣のきっかけに

チャレンジデー発祥の地であるカナダでは、11年間チャレンジデーを実施した結果、週2回以上運動をする人が5%から35%まで増加したそうです。雲南市の皆さんも、チャレンジデーをきっかけとして運動・スポーツを楽しんでみましょう。

(作成・活用した資料の一部)

The image displays several promotional materials for Challenge Day 2021:

- Hand/Wrist and Shoulder Exercises:** A flyer titled "手首や腕の疲れ 腱鞘炎" (Tired hands/wrists, Tenosynovitis) and "肩こり" (Stiff shoulders). It includes illustrations of people performing stretches and text explaining the benefits of regular stretching.
- Mom's Karata:** A flyer titled "ママのカラタ" (Mom's Karata) with the subtitle "子育て応援ストレッチ" (Stretching to support childcare). It features a QR code and text about daily 15-minute stretches.
- Subsidized Stretch:** A flyer titled "子育て応援 ストレッチ" (Childcare support stretching) with a QR code and text about a 15-minute subsidized stretch program.
- Challenge Day 2021 Event Poster:** A large poster titled "チャレンジデー2021 参加のお願い" (Challenge Day 2021 Participation Request). It includes photos of participants, a QR code, and a phone number: 0854-40-1073.

身体教育医学研究所うなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>