

平成30年5月1日

三次市地域振興部観光スポーツ交流課

チャレンジデー2018エール交換の実施について

三次市では、「“スポーツのまち” みよし」と「いきいき健康日本一のまち」をめざす取り組みの一環として、平成30年5月30日(水)に三次市チャレンジデー2018を実施します。

実施に先立ち、今年の実戦相手である鹿児島県奄美市の朝山 毅(あさやまつよし)市長と本市の増田市長がエール交換を行います。

- 1 日時：平成30年5月 7日(月) 16時30分～17時00分
- 2 場所：三次市役所本館 3階 市長応接室
- 3 内容：両市の特徴やスポーツの取り組みなどを情報交換するとともに、チャレンジデーに向けてお互いの健闘を誓う。

【添付資料】

チャレンジデー2018チラシ

本件に関するお問い合わせ先



三次市地域振興部観光スポーツ交流課

スポーツ交流係(担当/沖増・吉田)

電話番号:0824-62-6553 FAX番号:0824-62-6235

E-mail: sports@city.miyoshi.hiroshima.jp

三次市

チャレンジデー

2018



きりこちゃん

今年は、5月30日(水) です！

チャレンジデー とは？

毎年5月の最終水曜日に、人口規模の近い市町村同士が、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した人の「参加率(%)」を競う、イベントです。

チャレンジデーに参加するには？

チャレンジデーの日に

①運動をして、②報告をしてください。

15分以上継続して運動・スポーツを行いましょ。特別なことでなく、ふだん行っている **散歩・体操・買い物・清掃・草刈り・徒歩や自転車での通勤通学** など体を動かすことなら何でもOKです！また、当日は各地区でいろいろなイベントを開催する予定です。
(イベントや報告先はあらためてチラシなどでお知らせします。)

勝利をめざして、5月30日は、みんなでチャレンジデーに参加しましょう！

■三次市の過去の対戦成績 2勝3敗

	三次市参加率	対戦相手 (参加率)
2017年	56.6%●	○鹿児島県 南さつま市 (66.7%)
2016年	35.8%●	○大分県 宇佐市 (61.8%)
2015年	37.5%●	○神奈川県 逗子市 (40.9%)
2014年	32.5%○	●福島県 伊達市 (32.0%)
2013年	32.3%○	●秋田県 能代市 (26.4%)

今年の対戦相手は
鹿児島県
奄美(あまみ)市
です。

主催 三次市チャレンジデー実行委員会 (実行委員長：三次市長)

問合せ 三次市チャレンジデー実行委員会事務局
(三次市地域振興部 観光スポーツ交流課 スポーツ交流係)
☎0824-62-6553 FAX 0824-62-6235



「日めくりチャレンジ31」をつかって “ちょっと”毎日運動しましょう！



「日めくりチャレンジ31」は、気軽にできる31日分の運動レシピです。

忙しくてなかなか運動する時間を作れない方も、すきま時間を利用して、毎日ちょっとだけ運動を続けてみてください。

小さな積み重ねが健康への1歩になります。

三次市地域振興部観光スポーツ交流課で配付しています。
(三次市役所東館4階)

☎0824-62-6553

※数に限りがございますのでお早めに！
出前講座もやっています！

「日めくりチャレンジ31」運動の一例

〈ながらストレッチ〉

ももの前のばし

ひざの位置を腰と同じくらいの高さにしましょう。



ももの前をジワッと伸ばす

- ①横向きで、上側の膝を曲げ、手で足首をつかみます。
 - ②かかとをおしりに近づけます。
(余裕があれば)更に、ひざを後ろに引きます。
 - ④反対の足でも、同じようにします。
- ◆回数の目安：左右それぞれ10秒×1～3セット

ももの後ろのばし

背中
はなるべく
のばして
おきます。

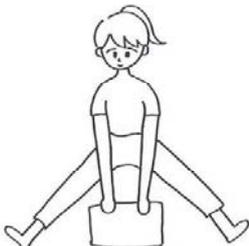


足首は
曲げて
おきます。

ももの後ろを
ジワッと伸ばす

- ①脚を伸ばし、足首を曲げて、座ります。
 - ②上半身を前に倒し、手で足首をつかみます。
(足首やすねをつかんでもOK)
 - ③10秒ほど静止して伸ばし、ゆっくり戻ります。
- ◆回数の目安：10秒×1～3セット

ももの内側のばし



なるべく骨盤を立てて座りましょう。



- ①開脚して座り、脚の間で洗濯物をたたんだり、新聞を読んでみましょう。

〈肩こり解消ストレッチ〉

肩の上げ・下げ



脇を軽く閉じましょう。

- ①両肩をキュッと上げます。
 - ②1～2秒静止したら、力をぬいて元に戻します。
- ◆回数の目安：10回×1～3セット。

肩まわし



- ①左右のひじを曲げ、手のひらを肩の上に置きます。
 - ②肩を前に10回まわします。
 - ③肩を後ろに10回まわします。
- ◆回数の目安：10回×1～3セット。

腕のばし



ひじはなるべく伸ばしておきます。

- ①腕を前に伸ばし、手のひらを上にします。
 - ②右手で左手の親指以外の指を軽くにぎり、下向きに反らします。
 - ③反対も、同じようにします。
- ◆回数の目安：左右交互に10秒×1～3セット

肩のばし



- ①左腕を肩の高さに上げ、右肩のほうに引きよせます。
 - ②右腕で左腕の肘のあたりを下からはさみ、手前にひいて、伸ばします。
 - ③反対も、同じようにします。
- ◆回数の目安：左右交互に10秒×1～3セット