

毎月第4水曜日は

三好市チャレンジデー

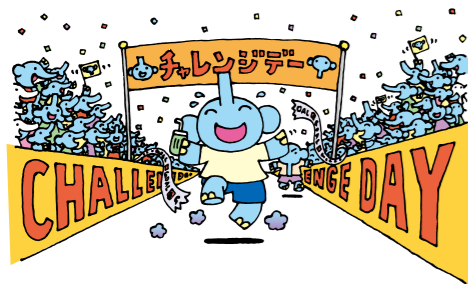
毎月 チャレンジデー
毎月 運動をしよう！

三好市では本年度から、住民総参加で15分以上継続して運動やスポーツに取り組もうと、毎月第4水曜日を「三好市チャレンジデー」と設定しました。

子どもから高齢者まで誰もが参加し、私たち一人ひとりが自らの責任において、健康で明るく、活力ある生活を送り、健康づくりや生きがいづくりのみならず、スポーツの交流を通して、市民相互が連帯感や相互扶助の精神を養うことができると願っています。歩く、運動する、個人やグループで、どんな運動でも参加し、生涯スポーツに親しむきっかけづくりとしてチャレンジしてみてください。

「毎月第4水曜日は、チャレンジデー」を合言葉に、家族や友人、隣近所で呼びかけ、チャレンジデーの定着をしていきましょう。

なお、毎年5月のチャレンジデーは対戦相手との勝敗を決めるため運動内容の報告をしていただきたいのですが、それ以外の月は**自らが自主的に運動をし、報告をしていただかなくても構いません**。健康意識を高め、明るい生活をおくりましょう。



お問い合わせ先
三好市スポーツ健康課 (電話 72-3917)



▼ チャレンジデー前日には三好市長と名寄市長がテレビ電話でエール交換をしました。またチャレンジデー翌日から1週間の間、三好市庁舎前には名寄市の健闘を称え、名寄市旗が掲揚されました。



チャレンジデー

みんなをスポーツでつなげる
チャレンジデー



毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている、住民参加型のスポーツイベント「チャレンジデー」に、今年も三好市が参加し、北海道の名寄市と対戦しました。

チャレンジデーとは、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住民の「参加率(%)」を競い合います。対戦相手に敗れた場合は、相手自治体の旗を庁舎のメインポールに1週間掲揚し相手の健闘を称えるというユニークなルールが特徴です。ルールでは市町村長のエール交換もすることになりますが、今年はテレビ電話でお互いの健闘を祈りあいました。

当日は市内各地で朝から夜まで、老若男女のたくさんの方が運動にチャレンジしました。そして、三好市の参加者は1万6367人(参加率51.3%)で、名寄市の61.7%には及びませんでした。

しかし、参加率に応じて授与されるメダルの色は、金メダル(参加率50%以上)を獲得し、三好市も立派な成績を残しました。

このチャレンジデーには、旧池田町が2003年から参加しており、三好市としても2006年から毎年参加しています。三好市は5回参加して1勝4敗ですが、毎年金メダルを獲得しています。

また、毎月第4水曜日を三好市チャレンジデーと設定しましたので、継続して運動をしましょう。詳しくは左側囲み記事をご覧ください。