

今回のチャレンジデーの対戦相手は
徳島県鳴門市に決定した。
強敵、鳴門市にこの戦いで勝利する
には富士吉田市民の皆さまの協力が
必要不可欠。富士吉田市民が結集し
参加率51%を目指し、2年連続勝利を
つかみ取れ。

今回のミッション

チャレンジデー当日午前0時から午後9時までの間に
市内で15分以上の運動をして報告する

参加率51%越え



2022 富士吉田市 チャレンジデー
2022.5.25 (水) 午前0時～午後9時

富士吉田市 × 徳島県 鳴門市

「チャレンジデー」は住民総参加型のスポーツイベントです。

人口規模がほぼ同じ自治体で、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行った住民の「参加率」を競い合うイベントです。「スポーツの力で元気な体づくり」をテーマに、スポーツや運動の習慣化を目指し、健康への意識を高めましょう。

参加・報告方法

- | | |
|------|---|
| 場 所 | 自宅・職場など市内どこでも |
| 対 象 | 5月25日(水)に市内にいる全ての方 ※通勤者、通学者、観光客なども対象です |
| 種 目 | 15分以上続けて行うスポーツ・運動で、どんな種目でも可能です。 ※散歩、徒歩や自転車の通勤・通学、買い物、掃除などでOK |
| 報告方法 | 15分以上の運動が終わったら、①～④のいずれかの方法で報告してください。 ※自主申告で1人1回まで、グループでの報告もできます |

- ① 報告用紙を回収BOXに午後9時までに投函
★回収BOX設置場所 [市役所正面玄関、鐘山体育館、子育て支援センター、市民ふれあいセンター、各コミセン、富楽時]
- ② 電話で報告(※午後9時30分まで) 電話番号 0555-22-1330
- ③ FAXで報告(※午後9時30分まで) FAX番号 0555-22-6552
- ④ 専用フォームから報告する。スマホの場合はQRコードを読み取り送信してください(※午後9時30分まで)



Challenge Day Information

驚異的な前回参加率！

徳島県鳴門市

前回参加率
59.3%

人口 55,460人

チャレンジデー参加回数 13回目

鳴門市ってどんなところ？

鳴門市は温暖な瀬戸内気候に属しています。降雨量が少なく、一年を通して過ごしやすい場所です。周辺は海に囲まれ、豊かな特産品や観光資源に恵まれています。四国の東玄関口とも呼ばれ、大鳴門橋や明石海峡大橋を利用し、最短一時間ほどで関西方面へ行くことが可能です。



対戦相手

チャレンジデー 全12プログラム紹介

◎参加賞あり

参加賞	時間	イベント名	内容	場所	備考
生涯学習課 内線531					
◎	AM8:00～8:30	オープニングイベント	開会式とここ富士体操など	市役所中庭駐車場	誰でも参加できます！ 山梨クィーンビーズ選手も参加します
富士吉田スポーツ協会 ☎24-3633					
◎	AM6:00～8:00	朝活！散策ウォーキング	朝の時間を利用してウォーキング	新倉山浅間公園	誰でも参加できます！
	AM9:00～PM9:00	鐘山体育館トレーニングルーム無料開放	トレーニングルームを無料開放します！ 初めての方も大歓迎	鐘山総合体育館	高校生以上
◎	AM9:00～10:00	ノルディックウォーキング	全身を使うノルディックウォーキングで 免疫力アップ	鐘山総合体育館	誰でも参加できます！ 山梨クィーンビーズ選手も参加します
	PM1:00～	ヴァンフォーレ甲府 プレゼンツ ～体力アップ講座 ヴァンフォーレメソッド を体験せよ～	サッカー元日本代表のヴァンフォーレ甲府・谷コーチによる体操教室 常勝軍団ヴァンフォーレ甲府選手も行っている体力アップ講座。ヴァンフォーレメソッドを体験せよ！	市民会館（小ホール）	誰でも参加できます！ FC.ふじくら選手、元VFK橋爪さんも参加します
◎	PM6:00～7:00	ファイナルイベント ～山梨クィーンビーズ バスケットボール教室～	山梨クィーンビーズ選手によるバスケットボール教室を開催。昨季Wリーグ6勝を挙げたプロ選手から技術を学ぼう。本市出身の渡辺愛加選手も参加予定。未来のBリーガー、Wリーガーは君たちだ！	鐘山総合体育館	誰でも参加できます！ 山梨クィーンビーズ選手も参加します
◎	PM7:00～9:00	ファイナルイベント ～山梨クィーンビーズ に挑戦！～	山梨クィーンビーズに挑戦！山梨クィーンビーズの選手と一緒にバスケットボールを楽しむチャレンジゲームを開催。	鐘山総合体育館	誰でも参加できます！ 山梨クィーンビーズ選手も参加します
健康長寿課 内線448					
◎	AM9:00～PM4:00	セルバdeチャレンジ	体力測定会やここ富士体操で 運動習慣を身に付けよう	セルバ本店	誰でも参加できます！
子育て支援課 内線587					
◎	AM10:30～11:00	リトミック体操	親子で楽しく運動しましょう	子育て支援センター 3階多目的ホール	事前申込が必要です 定員：先着10組 対象：0～3歳までの子どもと保護者
◎	AM10:30～11:40	骨盤体操	骨盤ケアで安心安産♡産後の体調も改善	子育て支援センター 2階交流ルーム	事前申込が必要です 定員：先着7組 対象：妊婦さん、1歳未満の赤ちゃんとおママ
市立図書館 22-0706					
◎	AM10:00～PM6:00	家事スポ～家事だって スポーツだ！？	図書館内をウォーキングしながら、家事で体を動かそう！ 家事に関する豆知識もご紹介！	市立図書館	誰でも参加できます！
	AM9:00	自宅でチャレンジデー	テレビを見ながら自宅で簡単に運動	誰でも参加できます！ CATV富士五湖11CHで放送 ※放送時間はホームページを確認してください	

キリトリ線

Challenge Day Report form 報告用紙

回収ボックスに入れる際は切り取ってご使用ください

氏名

連絡先

人数

名

運動内容

ウォーキング ・ スポーツ ・ その他

※該当する内容を○で囲んでください