

平成30年5月11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に係るイベント実施について

---

---

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、三次市チャレンジデー2018を実施します。

実施日時：5月30日（水） 午前0時～午後9時

対戦相手：鹿児島県奄美市（あまみし）

### 【参加会場とイベント】

#### スペシャルゲスト 「長崎宏子」さん指導によるイベント

**会場** 三次市甲奴健康づくりセンター「ゆげんき」

イベント1：「はじめての水中ウォーキング」

時 間：11時30分～12時10分

**会場** 県立みよし公園温水プール「みよしウェーブ」

イベント1：「絆を深める！親子スイミング」

時 間：14時30分～15時10分

イベント2：「Let'sスイム！楽しく泳ごう」

時 間：16時20分～17時00分

他にもいろいろなイベントを各地区で開催します。

### 【添付資料】

チャレンジデーチラシ及び長崎宏子さんイベントチラシ

---

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 “ちょこっと” 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、毎日ちょこ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。

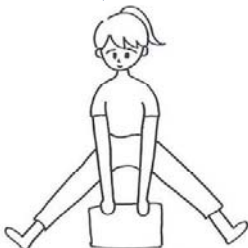


足首は曲げて  
おきます。

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、手で足指をつかみます。  
(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



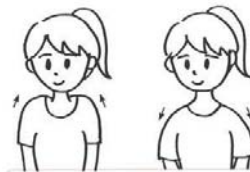
なるべく骨盤を立てて座りましょう。



- 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

# チャレンジデー2018



トフスイマー  
長崎宏子さんが指導!

## 「はじめての水中ウォーキング」

日時：**5月30日(水)**  
11時30分～12時10分  
(受付10時30分～)

場所：三次市甲奴健康づくりセンター  
「ゆげんき」

定員：先着20人

対象：大人

参加費：無料

持参物：水着、タオル  
水泳キャップ

講師：長崎宏子さん



《講師プロフィール》

長崎 宏子 (ながさき ひろこ)

- ◆1980年 小学生で初の五輪代表 (幻のモスクワ五輪)
- ◆1984年 ロス五輪代表
- ◆1988年 ソウル五輪代表

現在はベビースイミングの指導を精力的に行い、今年20周年を迎える「長崎宏子のベビーアクアティクス」ではこれまで約4000組の親子と笑顔あふれるレッスンでプールが大好きな子どもの育成に努めている。

申込受付期間  
5月10日～

【主催】三次市チャレンジデー実行委員会

【申込先】三次市甲奴健康づくりセンター「ゆげんき」

〒729-4102 三次市甲奴町西野592番地

☎：0847-67-5019 FAX：0847-67-2019

※申込受付時間は  
月曜日以外の  
10時から17時です。

# チャレンジデー2018

## トップスイマー 長崎宏子さんが指導！ 「はじめての水中ウォーキング」申込書

申込者 (参加者)	フリガナ	年 齢
	名前	
住 所	〒            ー	
電話番号	※必ず連絡の取れる電話番号(携帯電話番号)を記入してください。 本事業に関連するご連絡のみに使用します。	
FAX番号		



「ゆげんき」バーデプール

### 参加に関する注意事項

- ◆参加者は当日11時20分までに「ゆげんき」受付で受付をし、水着に着替えてプールサイドに集合してください。
- ◆当日、スタッフによる写真撮影やメディアの取材が入ることがありますのでご了承ください。
- ◆持ち物には必ず名前を記入してください。
- ◆化粧・アクセサリー類（指輪・ピアス）はご遠慮ください。

### 申込方法

上記申込書に必要事項を記入して「ゆげんき」窓口でお申し込みください。  
電話申し込みの場合は、上記申込書の記入事項を連絡してください。  
申込みは、平成30年5月10日から受け付けます。  
定員20名に達し次第締め切ります。

### 【申込先】

三次市甲奴健康づくりセンター「ゆげんき」  
〒729-4102 三次市甲奴町西野592番地

☎：0847-67-5019

FAX：0847-67-2019

(受付時間は月曜日以外の10時～17時です)



# チャレンジデー2018

トフススイマー

## 長崎宏子さんに学ぼう!

**5月30日(水)**【会場】県立みよし公園温水プール  
「みよしウェーブ」

**参加費無料**

### イベント①

#### 「絆を深める!親子スイミング」

時 間 : 14:30~15:10 (受付13:30~)

定 員 : 先着20組 ※定員になり次第締切

対 象 : 6か月~3歳未満のお子様  
と保護者(両親・祖父母での参加も可)

持ち物 : 水着、タオル、水泳キャップ  
お子様用 ナイロン袋2枚、  
水遊び用パンツ (当日購入可¥150/枚)



講師 **長崎宏子**さん

《講師プロフィール》

- ◆1980年 小学生で初の五輪代表 (幻のモスクワ五輪)
- ◆1984年 ロス五輪代表
- ◆1988年 ソウル五輪代表

現在はベビースイミングの指導を精力的に行い、今年20周年を迎える「長崎宏子のベビーアクアティクス」ではこれまで約4000組の親子と笑顔あふれるレッスンでプールが大好きな子どもの育成に努めている。

### イベント②

#### 「Let's スイム! 楽しく泳ごう」

時 間 : 16:20~17:00 (受付15:30~)

定 員 : 先着20人 ※定員になり次第締切

対 象 : 大人の方で水泳初心者

持ち物 : 水着、タオル、水泳キャップ  
ゴーグル

#### 参加に関する注意事項

- ◆参加者は必ず受付をし、開始10分前までに水着に着替えてプールサイドに集合してください。
- ◆当日、スタッフによる写真撮影やメディアの取材が入ることがありますのでご了承ください。
- ◆持ち物には必ず名前を記入してください。
- ◆化粧・アクセサリー類(指輪・ピアス)はご遠慮ください。

【主催】三次市チャレンジデー実行委員会

【申込先】県立みよし公園 〒728-0016 三次市四拾貫町神田谷

☎ : 0824-66-3366 FAX : 0824-66-3370

申込受付時間 9:00~20:00 (水曜日は休園日 ※5月30日(水)除く)

# チャレンジデー2018

5月10日より  
受付開始

## 参加申込書

申込者 (参加者)	フリガナ	年 齢
	名前	
住 所	〒 ー	
電話番号	※必ず連絡の取れる電話番号(携帯電話番号)を記入してください。 本事業に関連するご連絡のみに使用します。	
FAX番号		
参加 イベント	参加するイベントにチェックをしてください。 <input type="checkbox"/> 絆を深める！親子スイミング <input type="checkbox"/> Let'sスイム！楽しく泳ごう	
※以下は絆を深める親子スイミングに参加の場合のみ記入ください。		
お子様の 年齢	歳      か月	
保護者名	※両親で参加, 祖父母で参加される場合に上記申込者以外の方の氏名を記入ください。	

### 申込方法

FAXの場合は、上記申込書に必要事項を記入して送信してください。  
電話申し込みの場合は、上記申込書の記入事項を連絡してください。  
申込みは、平成30年5月10日から受け付けます。  
定員に達し次第締め切ります。

### 申込先

県立みよし公園  
〒728-0016  
三次市四拾貫町神田谷  
☎：0824-66-3366  
FAX：0824-66-3370  
申込受付時間 9:00~20:00  
(水曜日は休園日)

※5月30日(水)はチャレンジデー  
のため特別に開園します。

