



CHALLENGE DAY

鳴門市 チャレンジデー 2019



開催日時:2019年5月29日(水)

午前0時～午後9時

5月29日は、心身のリフレッシュや健康づくり増進のため、運動・スポーツを始めるきっかけづくりの日として、チャレンジデーに参加し、報告しましょう。

■チャレンジデーとは？

毎年5月の最終水曜日に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分以上継続して運動やスポーツを行った住民の「参加率(%)」を競い合う住民総参加型のスポーツイベントです。

■参加できる人は？

当日、鳴門市にいる方ならだれでも参加可能です。
住民以外に在勤在学者、観光客も参加対象となります。

■何をすれば参加したことになるの？

「5月29日(水)に15分以上運動する」

⇒「**鳴門市チャレンジデー実行委員会に報告する**」

ことで参加できます。

- 買い物や犬の散歩、自宅での軽い運動など、普段から行っている運動でもOK。
- 裏面に記載の「実行委員会イベント」に参加してもOK。
また、市内各地域で各種団体が独自のイベントを実施しています。



10回目の挑戦となる今回は、南あわじ市との「うずしおダービー」です。



初参加

南あわじ市
45,167人
(1月1日現在)

10回目

鳴門市
57,816人
(1月1日現在)



■報告方法は？

① 電話 ② FAX ③ メールで報告

受付時間 午前8時30分～午後9時30分

報告先 鳴門市チャレンジデー実行委員会事務局(鳴門市市民環境部スポーツ課)
電話:684-1300 FAX:684-1309
メール:challenge-day@city.naruto.i-tokushima.jp

④ 回収ボックスに投函して報告

回収ボックス設置場所一覧表

地区	5月29日(水) 午前9時～午後3時
撫養町地区	※市役所本庁案内・※市民会館事務所・※鳴門勤労者体育センター 鳴門市教育委員会・アミノバリューホール・斎田公民館・川東公民館 鳴門市健康福祉交流センター(旧老人福祉センター)・市立図書館
大津町地区	大津中央公民館・JA大津松茂
大麻町地区	堀江公民館・板東公民館・板東連絡所・川崎会館・大麻町商工会 道の駅第九の里・JA徳島北本所・板東南ふれあいセンター(旧川崎幼稚園)
鳴門町地区	鳴門公民館・鳴門ウチノ海総合公園・ローソン鳴門高島店・鳴門三ツ石店 鳴門町漁協・新鳴門漁協・鳴門山上病院
瀬戸町地区	瀬戸公民館・ローソン鳴門瀬戸明神店・北泊漁協・島田小学校・室撫佐漁協
里浦町地区	里浦公民館・JA里浦本所・里浦漁協
北灘町地区	北灘公民館・折野簡易郵便局

※印は、午後9時まで受付

参加報告の方法や当日のイベントについては、
広報なると5月号および市公式ウェブサイト
でもお知らせします。

チャレンジデー情報サイト
QRコード



鳴門市チャレンジデー2019参加報告書

個人名または 代表者氏名		運動種目・ イベント名	
実施場所		参加人数	男 名・女 名 合計 名
実施時間	時 分～時 分	参加人数の報告は1人1回(ダブルカウント防止)	

- ① 電話(684・1300) ② FAX(684・1309) ③ メール(challenge-day@city.naruto.i-tokushima.jp)
④ 回収ボックスに投函 のいずれかで報告してください。

鳴門市チャレンジデー どなたでも参加OK! 実行委員会イベント

参加
無料

※イベントには運動できる服装で、飲料を持参して参加してください。 ※屋内施設で実施のイベントには上靴を持参してください。
 ※勤労者体育センター、市民会館、総合運動場では、各種イベントのない時間帯は無料開放しています。利用される方は事前に鳴門市市民環境部スポーツ課(TEL684・1300)までご連絡をお願いします。
 ※イベント参加者の参加中の事故について、主催者は傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。各自の責任と判断においてイベントに参加してください。
 ※イベント会場内等での事故、盗難、破損等に対して主催者は一切責任を負いません。各自、ご注意ください。

イベント開催日
2019年5月29日(水)

1 阿波銀行瀬戸支店前集合
歩きながらゴミ拾い
8:00~11:00
※汚れても良い服装
雨天時は越浦集会所で
いきいき百歳体操

2 鳴門ウチノ海総合公園内
健康ジョギング
10:00~12:00

3 黒崎集会所
いきいき運動教室
9:30~10:30
おまかせフィットネス
19:30~20:30

4 BOATRACE鳴門 (ROKU)
Zumba®
15:15~16:00
キッズヨガ
18:00~19:00
※小学生以下(幼児可)
(なるちゃんホール)
Zumba®
19:30~20:30

5 モアナコースト・ガーデン
ハワイアンフラ
13:30~14:00
※40人程度
Zumba®
14:15~14:45

10 うずしおふれあい公園
ゆるキャラと歩こう・
キッズ運動・
キックバイク体験会
14:00~15:00

11 キョーエイ鳴門駅前店4階
太極拳
10:30~12:00
ラウンドダンス
13:00~14:30
スクエアダンス
14:30~16:00

12 清風会道場
親子柔道教室
19:00~20:00

13 ダンケスタジオ
10歳若返りストレッチ
12:15~12:45
※初心者OK
18歳以上
筋力トレーニングマシン
11:00~18:00
※18歳以上

14 うずしお会館
大道タウンウォッチング
と棒杭山ウォーク
9:30~11:30
※うずしお会館集合
うずしおふれあい
公園解散
雨天中止(小雨決行)
(2階第1会議室)
「鳴門小唄」を踊ろう
14:00~14:30

15 大毛島電宮の磯ビーチ
ビーチヨガ
8:00~8:30
※雨天強風中止

16 勤労者体育センター
ソフトバレー
10:00~13:00
キンボール
18:00~19:30
※小学生以上
ファミリーバドミントン
19:30~21:00
※小学3年生以上

17 桑島テニス場
ソフトテニス
9:00~18:00
※ラケット持参
昼休憩あり
雨天中止

18 剣道場
剣道
19:00~20:00

19 明心流総本部道場
空手道
12:00~13:00
19:00~20:00

**20 鳴門大塚スポーツパーク
第二陸上競技場**
大塚製薬陸上競技部と
一緒にウォーキング・
ジョギング
18:00~19:00

**21 鳴門大塚スポーツパーク
アミノバリューホール
(メインアリーナ)**
カローリング交流大会
&体験コーナー
9:30~15:00
※体験は9:50まで
ビーチボールバレー
17:00~18:00
バウンドテニス
18:30~21:00
※中学生以上
20名程度
フットサル
19:00~21:00
(サブアリーナ)
スポンジテニス
9:00~12:00
バドミントン
10:00~12:00
16:00~19:00
19:00~21:00
※ラケットをお持ち
方は持参
20~30名程度
阿波踊り体操と
ニュースポーツ体験
14:30~16:00
(3階研修室)
すっきりヨーガ
19:30~20:30
※高校生以上、50名

過去の結果

第1回 平成22年	VS 山梨県甲州市 勝利 鳴57.2% 甲55.8%
第2回 平成23年	東日本大震災の発生により対戦なし 鳴56.3%
第3回 平成24年	VS 神奈川県逗子市 勝利 鳴61.7% 逗51.3%
第4回 平成25年	VS 埼玉県秩父市 敗北 鳴36.9% 秩58.2%
第5回 平成26年	VS 秋田県能代市 勝利 鳴54.9% 能33.8%
第6回 平成27年	VS 岐阜県土岐市 勝利 鳴49.9% 土45.6%
第7回 平成28年	VS 茨城県常陸太田市 勝利 鳴58.5% 常56.6%
第8回 平成29年	VS 徳島県三好市 勝利 鳴64.0% 三62.0%
第9回 平成30年	VS 兵庫県豊岡市 敗北 鳴63.6% 豊77.9%
第10回 令和元年	VS 兵庫県南あわじ市 ?



**体幹バランストレーニングで
楽しく健康&体づくり**

～プロトレーナー
木場 克己さんが
座学・実技指導～

【時間】17:30~18:30
【場所】(9)市民会館
【準備物】タオル
＜鳴門市まちづくりアドバイザー＞

6 板東の丘
ラジオ体操と健康
&園内ウォーク
9:00~9:30
※雨天時は施設内で
足踏み運動
足踏み運動
13:30~14:00

7 しあわせの里
カローリング交流体験
9:00~12:00

8 市体操場
体操競技体験会
17:00~20:00
※小学生と保護者

9 市民会館

開会式&ラジオ体操 8:00~8:25	ラッコ体操&阿波踊り体操 13:00~13:50
シニア・ハワイアン・フラ 8:45~9:45	社交ダンス 15:00~17:00
中国健康体操 10:00~11:00	KOBA☆トレ 17:30~18:30
昼休みに阿波踊り体操 12:20~12:50	卓球 19:00~21:00
	閉会式 21:00~21:10

協賛イベント ※お近くの協賛イベントに参加して報告しましょう。

イベント	時間	会場
店内15分 買い物ウォーキング	7:00 ~ 17:00	(大津町) セブン大津店
	9:00 ~ 17:00	(撫養町) パワーシティ鳴門、マルナカ鳴門店 (大津町) M&Mマルナカマート、ハローズ鳴門店
	9:30 ~ 17:00	(撫養町) キョーエイ鳴門駅前店、キョーエイ鳴門店

テレビの前で 6:30
いきいき百歳体操 6:54
いきいき百歳体操を現在テレビ鳴門で月・水・金・日の朝6時半から放映中、介護予防に効果抜群、是非御覧下さい。

チャレンジデーが終わってもカラダを動かす習慣づくり！
身近な2つの総合型地域スポーツクラブが役に立ちます。

- 一般社団法人NICE (<http://nice7610.net/>)
- NARUTO総合型スポーツクラブ (<http://sc-narutoclub.jimdo.com/>)