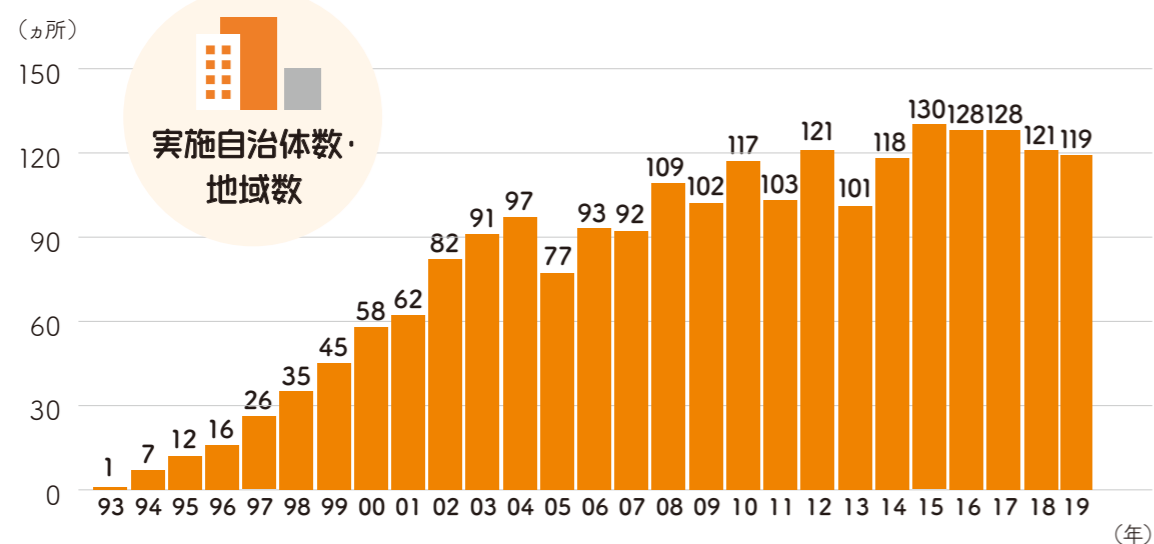
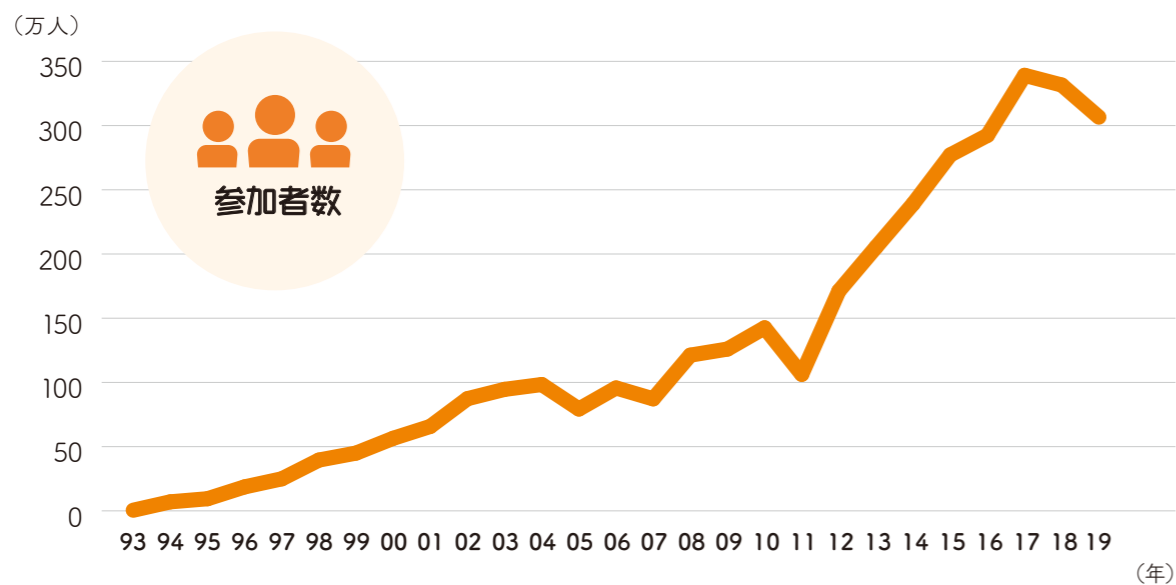


# チャレンジデーは 300万人が参加する全国最大の スポーツイベントです

参加自治体および参加者数の推移



笹川スポーツ財団までお気軽にお問い合わせください  
笹川スポーツ財団 研究調査グループ 地域連携チーム

〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2 日本財団ビル 3階  
TEL: 03-6229-5300 FAX: 03-6229-5340 <http://www.ssf.or.jp/> email: cday@ssf.or.jp

住民総参加型のスポーツイベント

# チャレンジデー ガイド

CHALLENGEDAY GUIDE



# チャレンジデーって こんなイベント

チャレンジデーは、  
「住民の健康づくり」や  
「まちの活性化」を図る  
きっかけづくりのイベントです。  
住民が一丸となって取り組み、  
得られた成果はまちの財産となります。  
「チャレンジデー」を、  
あなたの自治体でも  
実施してみませんか？  
笹川スポーツ財団が応援いたします。



5月の  
最終水曜日に  
全国一斉開催



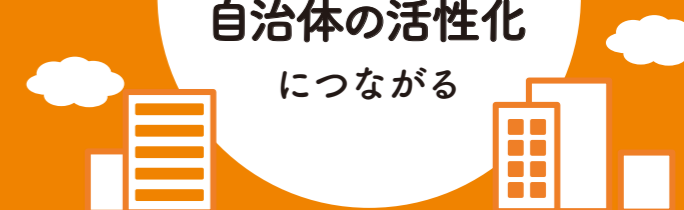
人口規模が  
ほぼ同じ自治体と  
参加率を競う



自宅、学校、職場など、  
どこでもどんな  
スポーツでもOK



誰でも  
参加できるので、  
自治体の活性化  
につながる



チャレンジデーは行政、民間団体、  
住民が一体となって取り組むスポーツイベントです



岩手県陸前高田市

チャレンジデーは、年齢・性別を問わず、日常的なスポーツの習慣化や市民の健康増進、地域の活性化に向けたきっかけづくりを目的とした住民総参加型のスポーツイベントであり、市民の健康・体力づくり、スポーツレクリエーション活動への参加意欲の高揚を促し、市民の交流と親睦を深める貴重なイベントとして、本市はこれまで20回参加しております。

本市の毎年恒例のイベントとして、市民の皆さまのご理解、ご協力をいただき、参加率も約70%と、市民の健康づくりとしてのイベントに定着していると感じております。

また、普段運動に消極的な方も、隣人の呼びかけや町内会でのイベントに参加することで運動する機会を得られ、チャレンジデーが地域のコミュニテ

ィづくりに大きく寄与しているところでもあります。

本市は、東日本大震災後の平成23年度は参加することができま

んでしたが、これまで対戦した大分県豊後高田市や佐賀県基山町から物資や義援金等の支援をいただくなど、チャレンジデーを契機として対戦自治体とのつながりも生まれており、非常に有意義なイベントであると感じております。

本市といたしましては、今後も継続してチャレンジデーに参加し、市民の健康増進と交流を図ってまいります。

2019年8月

岩手県陸前高田市市長 戸羽 太



地域のコミュニティづくりに大きく寄与し  
対戦自治体とのつながりも生まれている



山口県宇部市



市民の健康増進・体力づくりに対する  
意識の高揚が図られてきている

日常的なスポーツの習慣化や市民の健康増進、地域の活性化に向けたきっかけづくりを目的に、平成27年から5年連続で参加しており、宇部市スポーツコミッションと連携し、「スポーツを楽しむ元気なひとの元気なまち」の実現に向けた取組を行っています。

チャレンジデー当日の朝は、市民と一緒に「やまぐち元気ラジオ体操」などで楽しく体を動かし、私の気分も爽快。多くの仲間とともに、運動をして、健康づくりをする素晴らしさを実感しました。

啓発活動には、地元新聞や地元ラジオ局等のご協力をいただいています。対戦市が上回っている状況をラジオで聞いて、参加報告をされた市民の方も多く、参加率69.3%という好成績を達成することが出来ました。

5年連続で参加することで、年々、取組の輪が広がり、市民の健康増進・体力づくりに対する意識の高揚が図られてきています。引き続き、子どもから高齢者まで安心して心豊かに暮らせる健幸長寿のまちづくりを推進していきます。

2019年8月

山口県宇部市長 久保田后子







## チャレンジデーに参加した

# 自治体担当者の声



### 山梨県甲斐市

#### ラジオ体操のまちを推進

チャレンジデーでは「みんなでラジオ体操をしよう!」と参加を呼びかけました。初参加から10年、多くの企業・団体が、日頃からラジオ体操をするようになり、「ラジオ体操のまち 甲斐市」が定着してきました。担当者としては苦勞も多いですが、勝利を目指し地域が一体となる姿を肌を感じ、最終報告を終えた頃には他では味わうことのない達成感に包まれます。



### 神奈川県松田町

#### ご当地体操で交流の場

メインイベント「ご当地体操あつまれ!」では、町で活動している健康づくり普及員や介護予防サポーターが一体となってご当地体操「まだ健康体操」を普及しました。また、近隣市町を招致し、それぞれのご当地体操をお互いに体験することで、多くの人が触れ合う交流の場にもなりました。今後も町民の皆さんが一体となって運動しようという意識向上につながるように発信していきたいと思います。

### 沖縄県石垣市

#### 地元住民から観光客まで

運動するきっかけ作りになることはもちろんのこと、市を国内外にアピールする良い機会になっています。空港で行ったイベントでは、観光客にチャレンジデー参加を呼びかけながら地元の泡盛やマラソンTシャツを配ることでマラソン大会を広くPRする機会にもなりました。地域住民から観光客まで、島全体を巻き込める良いイベントです。



### 秋田県秋田市

#### 自治体間の交流も促進

今年で5回目の参加となり、年に一度の恒例イベントとして定着、浸透しつつあります。また、自治体対抗という画期的な取り組みにより、自治体間の交流促進や、まちのにぎわい創出の一助とすることができました。加えて、興味を引くような企画や広報の手法等、他の自治体から多くを学ぶまたとない貴重な機会となっています。



### 北海道名寄市

#### 30年以上にわたって実施

独自で実施していた期間も含め、チャレンジデーを通算で32回実施してきました。最大の取り組みは「市民綱引き大会」で、参加選手は1,600名を超え、応援はその倍近い数の市民が会場に集い、白熱した闘いが繰り広げられます。綱引きを通じて、運動や健康づくりの意識向上と仲間づくりが図られ、チャレンジデーをきっかけとしたまちづくりにも寄与しています。

### 岡山県新庄村

#### 村民ぐるみの恒例行事

14年連続で参加し、健康増進に向けた村民ぐるみの恒例行事として定着しています。未就学児からお年寄りまで世代ごとに楽しめるプログラムを用意しており、なかでも早朝ウォーキングの参加率は毎年50%を超えます。ゲートボール大会では村外のグループとの交流が年々深まっていて、人々の絆をつなぐスポーツの醍醐味を再認識する機会となっています。





# もっと詳しく! チャレンジデーについて

## 基本ルール

**日時** 毎年5月の最終水曜日  
午前0時～午後9時の間(21時間)

**種目** 15分以上、継続して  
行った運動・スポーツ



**勝敗の決定** 
$$\text{参加率(\%)} = \frac{\text{参加者数}}{\text{人口}^*}$$

参加率を競う

※1月1日付の住民基本台帳登録者数

## 実施するには?

**実施申込** 1月下旬までに笹川スポーツ財団(SSF)に申込み

**実施主体** 各自治体の実行委員会 **自治体全体で取り組む体制づくりが重要!**

**実施方法** 人口が同規模の自治体間での対戦形式  
※対戦組合せはSSFの抽選による

以下の参加方法も可能です

- 希望する対戦相手を優先(双方の合意が必要)
- 国内の自治体と対戦しないオープン参加
- ワールドチャレンジデーのみの参加 **P.15参照**

**エール交換** 対戦相手決定後、チャレンジデー当日までに  
実行委員会代表者によるエール交換を行ってください  
(電話・テレビ電話・文書等)

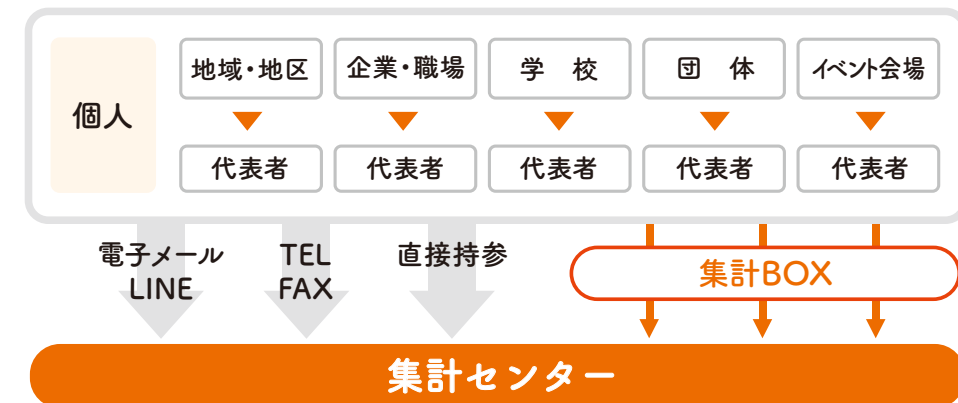
**集計・報告** 各自治体からの集計報告をもとにチャレンジデー当日  
に、SSFウェブサイトにて途中結果発表ならびに最終結果報告を行います

## 参加するには?

**参加対象** 当日実施自治体にいる全ての人に参加可能  
※住民以外に在勤在学者、観光客も参加対象(年齢・性別問わず)。

**参加場所** 実施自治体の中であればどこでもOK  
(自宅や学校、職場、スポーツ施設、広場など)

**参加報告** (例) ●電話での報告(集計センターの電話番号を事前に周知)  
●報告用紙での報告  
(事前に報告用紙を配布し自治体内各所に設置した集計BOXへ入れる)  
●メールやLINEでの報告  
(集計センターのアドレスを事前に周知)



## 実施後には?

**旗の掲揚** 対戦に敗れた自治体は、翌日から1週間庁舎  
のメインホールに相手の自治体の旗を掲揚し、  
対戦相手に敬意を表します。

**授与・表彰** 実施自治体には参加率に応じてメダル認定証  
を贈呈するほか、「チャレンジデーフォーラム」  
にて、各種アワードの表彰を行います。



メダル認定証(金)

# プランニングをしっかりとしよう!

## チャレンジデーまでのスケジュール

チャレンジデーは自治体全体で取り組むスポーツイベントです。実施の決定から関係各所への協力要請、住民への周知活動、組織（実行委員会）づくりなど、概ね以下のスケジュールで準備を進めるとスムーズな運営が可能となります。

10~12月

第1段階

アプローチ



実行委員会の設置

- テーマ・目的の検討
- 企画・運営の組織づくり
- 予算の確保

実施の  
申し込み

住民への  
広報活動

2~3月

第2段階

プランニング



- イベントのプランニング
- 広告ツールの製作
- 広報活動
- 企業などへの参加協力依頼
- 報道機関への積極的な働きかけ
- 集計方法の検討
- 対戦相手との自治体旗の交換

4~5月

第3段階

カウントダウン



- 広報の強化
- 参加 報告用紙などの配布
- 対戦 相手とのエール交換
- 運営 ボランティアの募集

6~8月

第5段階

フォロー



- 自治体旗の掲揚セレモニー
- 対戦相手とのメッセージの交換
- 関係者への報告
- 反省会の実施
- SSFへの実施報告書及び決算書の提出

5月  
最終水曜日

第4段階

チャレンジデー



- イベント・プログラムの実施
- 参加率の集計
- SSFへの参加率集計の報告



## 5 山口県宇部市

### 積極的な取材協力を依頼!

市のスポーツコミッションのシンボルイベントとしてチャレンジデーを活用し、チャレンジデーの周知のほか、コミッションの活動PRも行いました。地元メディア(新聞、テレビ、ラジオなど)に取材協力を積極的に依頼し、**多くの掲載実績**を獲得しました。



## 6 鹿児島県阿久根市

### 助成金ゼロで実施

**助成金なし、自主財源**のみでチャレンジデーを実施しています。チャレンジデー当日の各地域のプログラムは、普段の日常的な活動にあわせて、関係団体が自主的に運営しています。お金や手間をあまりかけないこの方法により、**担当者の負荷が減り、集計作業に十分な時間を割く**ことができます。



## チャレンジデーにおける工夫!

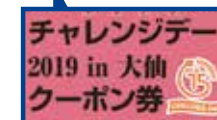
# 地域密着のユニークな取り組み



## 1 秋田県大仙市

### 市内企業・店舗とタイアップ

市内の企業やお店などの店頭にはポスターやのぼりを設置し、PRに協力いただきました。また、市広報折込チラシに**クーポン券**を添付し、協力店舗を掲載しました。チャレンジデー当日に**クーポン券を持参して来店した方には特典を提供**することで、参加率の向上につながりました。



## 2 福島県南会津町

### 県の事業と連携

県が行う健康づくりの取り組みである「チャレンジふくしま県民運動」の**関連イベントにチャレンジデーを登録**し、参加した方がポイントを獲得できる仕組みとしました。ポイントが貯まると**協力店でお得な特典**が受けられ、参加者のモチベーションとなっています。



## 4 京都府京丹後市

### 楽しく、美味しく運動!

運動だけでなく、食の魅力をチャレンジデー参加者に感じてもらうため、オープニングイベント「15分ウォーキング」のゴール地点に「**給スイーツ所**」を開店しました。イベント参加者や近隣住民が訪れ、**完売する商品が出る**ほどの盛況で、チャレンジデー終了後に店舗まで買いに来る方もおられました。



## 3 山梨県富士吉田市

### 頭も身体も運動!

普段は運動・スポーツの実施場所ではない**図書館**を活用し、ウォーキングイベントを実施しました。館内に「踏み台運動20回」「壁に手を付き腕立て伏せ10回」などのミッションに加え、ミッションポイントにはスポーツに関する**豆知識**を用意して、**頭の運動**もできるように工夫しました。





# チャレンジデーを機に始まった 新たな取り組み

## 毎月チャレンジデー

徳島県  
三好市

「毎月第4水曜日は“三好市チャレンジデー”」

- スポーツ施設の一部無料開放や総合型地域スポーツクラブによる単体力体テストを実施。
- 住民が自主的に運動・スポーツを楽しむ日。
- 女性や高齢者を中心に施設の利用者が増加傾向。

毎月第4水曜日は

**三好市チャレンジデー**  
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!

秋田県  
男鹿市

毎月最終水曜日は、ミニチャレンジデー

- 住民が自主的に15分以上の運動・スポーツを行い、自ら報告。
- 実施日や参加率は男鹿市のホームページや広報を通じて周知。
- 報告は体育施設や公民館に電話やEメール、FAXで行う。



秋田県  
由利本荘市

地域別ミニチャレンジデー

- 月に1回、市内8箇所で開催。
- 市の広報で住民に周知。(水曜日とは限りません)
- 行政の出張所や総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員等の協力により開催。



ビーチボール  
教室

## その他の取り組み

北海道  
愛別町  
鷹栖町  
東神楽町

B&G秋のチャレンジデー

5月は農家の方の参加が難しいため、秋の開催としている。メイン会場は、スポーツの拠点である「B&G海洋センター」。



## 笹川スポーツ財団からのサポート

実施の際には、笹川スポーツ財団より、以下のサポートをさせていただきます(予定)。

- サポート 1 チャレンジデーの実施に必要な経費の一部を助成
- サポート 2 周知・PRグッズ(ポスター、Tシャツ、横断幕等)の提供
- サポート 3 チャレンジデーに関する各種情報の提供
- サポート 4 ワールドチャレンジデーの参加サポート
- サポート 5 全国共通イベントの取りまとめ(入賞チームには副賞を贈呈)



ポスター、Tシャツ(2019年度)

## ワールドチャレンジデー

世界中各地で同日に行われます

実施日時

5月の最終水曜日  
午前0時～午後9時

国際交流のきっかけにもなる「ワールドチャレンジデー」への参加ご希望の場合には、笹川スポーツ財団までお知らせください!



※TAFISA(国際スポーツ・フォー・オール協議会):世界中のスポーツ・フォー・オール推進団体を束ねる世界最大規模の国際組織で、ワールドチャレンジデーのコーディネーター。