### 5月27日(水)は

# 昭島チャレンジデー2015

~みんなで目指そう元気都市あきしま~

### チャレンジデーとは?

毎年5月の最終水曜日(今年は5月27日)に世界中で実施される住民参加型のスポーツイベントです。

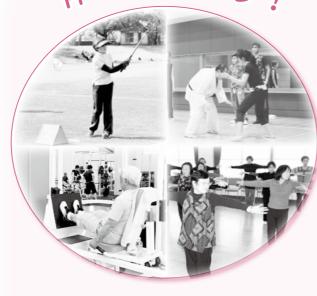
人口規模がほぼ同じ自治体同士で、午前0時〜午後9時に市内で15分間以上継続してスポーツや運動をした人の「参加率」を競い合います。負けた市は相手の市旗を1週間庁舎に掲げるという、ユニークなルールのスポーツイベントです。

日本では毎年、約130の自治体が参加しています。



参加率(%) = <u>運動した人の数</u> ×100 市の人口 です。

## 体を動かそう!

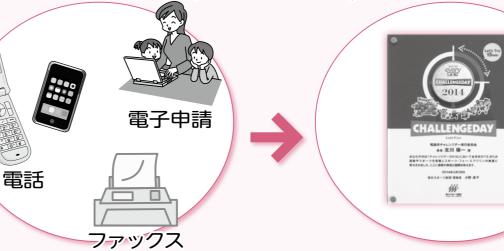


市内で午前0時~午後9時に 15分間以上続けて体を動かし ましょう。 市では、スポーツの力で「元気都市あきしま」を目指すイベントとして、今年もチャレンジデーに取り組みます。このイベントに参加し、健康づくりやスポーツ・運動のきっかけづくりにしていただきたいと考えています。 チャレンジデーへの参加方法や、当日行われる催しなどは「広報あきしまし

チャレンジデーへの参加方法や、当日行われる催しなどは「広報あきしま」 5月15日号に掲載します。

☆詳しくは、スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152へ。

### 報告しよう! メダルを獲得!



電話、電子申請、ファックスのいずれかで報告してください(1人1回のみ)。 ※詳しい報告方法は、「広報あきしま」 5月15日号に掲載します。 メルと浸得!

昨年のチャレンジ デーでは、参加率 72.8%で金メダル を獲得しました。

昭島市公式キャラクター アッキー

参加率に応じて、金メダル、 銀メダル、銅メダルが市に贈 られます。

#### こんなことでも参加できます!

スポーツに限らず、体を動かすことならどんな 内容でも参加できます。 屋内・屋外も問いません。

散歩、ストレッチ、ラジオ体操、ごみ拾い、ウォーキング、リハビリのほか、自転車・徒歩での通勤やお子さんの送り迎えなども含まれます。



#### ●今年の対戦相手

#### 兵庫県豊岡市

\*人口:約8万5700人 \*面積:約698km²

兵庫県の日本海側に位置 し、自然が豊かで、農林水 産業や観光業などが盛んな 市です。

昨年のチャレンジデーでは参加率71.7%を記録し、 金メダルを獲得しています。

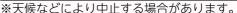


### 昭和公園の施設を無料開放

市内在住・在勤・在学の方を対象に、下の表のとおり無料開放しています。 ☆詳しくは、スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152へ。

#### ▼昭和公園運動施設の開放

▼昭和公園連動施設の開放			
施設		期間	開放日時
テニスコート (No.2~No.7)	ソフトテニス	5月13日~ 9月30日	水曜日の午後5時~日没、 第3日曜日の午前10時~ 午後1時
	硬式 テニス	5月8日~ 9月25日	金曜日の午後5時~日没、 第3日曜日の午後1時~ 4時
<b>陸上競技場</b> (トラックのみ)		5月8日~ 10月28日	水・金曜日の午後5時30分 ~日没(7月29日・31日、 8月5日・7日、10月9日・ 23日を除く)





広報 あきしま 平成27年4月15日号