

# まほろば秦野通信

令和3年10月8日

タイトル	はだのチャレンジデー2021 ～健康な身体で免疫力を上げよう～
When (いつ)	10月27日(水曜日) 午前0時～午後9時※ ※例年は、5月の最終水曜日に実施しておりましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で10月27日(水曜日)に実施することとなりました。
Where (どこで)	秦野市内
What (なにを)	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、人口ごとのカテゴリーが同じ自治体と競い合う、住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデー」。
How (どのように)	今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、他の自治体との参加率を競う方式ではないため、人を集めてのプログラムは実施しません。 参加者には、運動した後、市ホームページやチャレンジデー公式LINEなどから報告していただきます。 参加率は、午後11時に確定し、43%以上で笹川スポーツ財団から金メダルが授与されます。
Why (なぜ)	新型コロナの影響で外出自粛が続いたことにより、運動不足や人との関わりが減り、心身の衰えや免疫力が低下するリスクが高まる健康2次被害が懸念されています。 この予防のため、チャレンジデーをきっかけに、運動の重要性や健康の増進に関心を持ち、運動習慣を身に付けてもらうため、ウォーキングなどを主体とした、一人でも気軽にできる運動の普及を図ります。
今後の取り組み	東海大学体育学部久保田教授監修による「はだのウォーキングガイド」を作成し、市内公共施設等にて配布します。また、ウォーキングガイドで当てはまるタイプに合わせたエクササイズを動画で配信します。 このほか、秦野市スポーツ協会によるポールウォーキングの紹介動画「ポールdeアクティブウォーキング」の配信を行います。
問い合わせ	スポーツ推進課スポーツ推進担当：野呂、丸山 電話：0463(84)2795

2021

はだの

HADANO

Challenge Day

チャレンジデー

住民総参加型スポーツイベント



CHALLENGE DAY



市内で15分以上からだを動かして  
回収ボックスor報告フォームor公式LINEで報告!



10月27日(水)  
午前0時～午後9時

※今年度は新型コロナウイルス拡大防止の観点から、集団プログラムは実施しません。



お問い合わせ スポーツ推進課 ☎(84)2795 E-mail:sports@city.hadano.kanagawa.jp


# はだのチャレンジ ～健康な身体で免疫力を上げよう～

## 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（％）」を競い合う住民総参加型のスポーツイベントです。

※今年の「はだのチャレンジデー2021」は、新型コロナウイルス拡大防止の観点から、10月最終水曜日での開催に延期しており、従来の団体等による集団プログラムは実施せず、個人や家庭単位での運動実施を推奨するほか、オープン参加（参加率勝負やエール交換なし）の形で実施します。感染対策をしっかり行い、運動の実施をお願いします。

## 1人でも気軽にできる運動プログラムにチャレンジ！

プログラム名	内 容	公開先
ポール de アクティブウォーキング	ポールウォーキングの体験・紹介動画	
はだのウォーキングガイド	運動習慣のタイプ別によるウォーキング実践のポイント紹介動画	
はだチャレ3密避けようプロジェクト	「運動のきっかけづくり、習慣づけ」を応援するための運動プログラムの紹介動画	

## 市内ウォーキング・ハイキングマップ一覧

マップ名称	内 容	
水無川ハイキングコース	秦野駅北口「まほろば大橋」を起点に、戸川公園まで（上流方面）と、新常盤橋（下流方面）までの川沿いの遊歩道を歩くコースマップ	
春風ウォーク・コース MAP	 春の風を感じながら、県内一の長さを誇る桜並木「はだの桜みち」を歩くウォーキングイベントのコースマップ	
南はだの村七福神と鶴亀めぐりマップ	南地区を中心としたスタンプラリー形式の御朱印マップ 雄大な丹沢の山々を望む南はだの村で、村民が大切に守る七福神と鶴亀を訪ね、“福”を集めてみてはいかがでしょうか。	
秦野名水まっぷ	 市内湧水等の名水スポット、親水公園を記載し、地点ごとに紹介。名水百選の秦野を歩いてみてはいかがでしょうか。	
はだの表丹沢 森林セラピーガイドブック	市内5つの森林セラピーロードのマップや森林セラピーの楽しみ方、イベント情報などを掲載。森林散策をお楽しみください。	
はだのハイキングガイド	 都会のオアシスとして親しまれている秦野の主要な6コースを紹介。ハイキングで緑に包まれ、気分一新リフレッシュしてはいかがでしょうか。	
表丹沢登山ガイド	表丹沢の登山コースとマップを紹介。 丹沢表尾根で登山の爽快さに触れてみてはいかがでしょうか。	

## 報告方法

市ホームページ  
報告フォーム



### 次のいずれかで報告

- ① 報告シートを提出される方は回収ボックスへ！
- ② 市ホームページ「報告フォーム」から報告！
- ③ SSF（笹川スポーツ財団）チャレンジデー公式LINEから報告

チャレンジデー  
公式LINE



**回収ボックス設置場所 9:00～17:00** 市役所本庁舎・市内各公民館・サンライフ鶴巻・なでしこ運動広場  
はだの丹沢クライミングパーク・カルチャーパーク管理事務所・おおね公園・ペコちゃん公園はだの・立野緑地庭球場  
保健福祉センター・中野健康センター・各駅連絡所（渋沢、秦野、東海大学前、鶴巻温泉）・秦野駅観光案内所

## はだのチャレンジデー2021 参加報告シート

運動種目(いずれかに○): ウォーキング・ランニング・筋トレ・フィットネス・その他( ) 参加者数: 人