



チャレンジデー 2023

今年でラスト

5/31 水
 0:00 ▶ 21:00

チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日に世界中で行われるスポーツイベントです。15分以上継続して運動（ジョギング・ウォーキングなど）やスポーツをした市民の参加率（%）を人口規模のほぼ同じ自治体と競い合います。

名寄市の過去の成績

通算成績 13勝15敗

年	結果	対戦相手	名寄市参加率
2019年	○勝	佐賀県神埼市	65.2%
2020年	新型コロナウイルス感染症の影響により中止		
2021年	●負	和歌山県上富田町	30.6%
2022年	●負	秋田県男鹿市	36.8%

参加目標 **16,913人（65%）**

東御市は長野県の東部（東信地方）に位置し、市名は、合併した東部町の「東」と北御牧村の「御」から成る（平成16年4月1日合併）。冬は降雪量が少なく、寒い時期で-10～15℃前後、夏は朝晩を中心に冷涼で過ごしやすい地域である。全国でもまれな少雨地帯であり、美味しいブドウが育ちやすく、ワイナリーが多く点在する。トレッキングやスキーが楽しめる「湯の丸高原」、江戸時代の面影を残す宿場町「海野宿」（重要伝統的建造物群保存地区）などがある。

【人口】29,504人

【直近成績】2022年(勝) (参加率46.6%)

今年の対戦は…



名寄市 VS 東御市

チャレンジデーに参加して
 東御市に勝利しよう！



CHALLENGEDAY 実施内容 CHALLENGEDAY

実施種目

- ①市民綱引大会（4年ぶりの開催！）
 - ②朝のラジオ体操会
 - ③Mizuno(株) 歩行能力測定会
 - ④その他各種スポーツイベント
- ※その他実施種目については市ホームページなどでお知らせします。



朝のラジオ体操会 6:20～

名寄小・名寄南小・名寄西小・名寄東小・智恵文中・瑞生コミュニティセンター・風連中央小・旧東風連小学校・風連中・風連日進コミュニティセンター・保健センター・その他町内会で開催します。
 ※雨天時は屋内で実施します。
 ※参加賞を用意しています。

当日は市内の体育施設を無料開放！
 詳しくは各施設へ問い合わせください。

73.9 Airてっし でラジオ体操を放送します！
 6:30、8:40、12:40、17:40の4回流します！
 ※多少時間が前後する場合があります。

チャレンジデー集計本部

↑01654③2111



※市ホームページでも報告できます。
 ※報告は当日の21:30まで受け付け。

今年をもってチャレンジデーが終了します！
 皆さんで参加して勝利を目指しましょう！！