

**チャレンジデーとは?**  
 毎年5月の最終水曜日に、世界中で開催される住民総参加型のスポーツイベントです。当日に15分以上の運動やスポーツを行った住民の数(参加率)を自治体同士で競います。



- 参加方法**
- 当日の0時～21時、区内にいる全ての人が参加できます。
  - 15分以上の運動やスポーツであれば、種目や活動内容は何でもOK!場所も区内であればどこでもOK!
  - 参加した方は、区の集計本部に報告してください。
- 勝敗**
- 15分以上続けて運動やスポーツを行った参加率(参加者数÷自治体の人口)により勝敗が決まります。
  - 敗れた自治体は、対戦自治体の旗を1週間庁舎に掲揚し、相手に敬意を表します。

**みんなで歩こう!**  
 日本からブラジルまで約17,000km!  
 気軽に楽しめる  
 ウォーキングでチャレンジデーに参加してみませんか?

**FUN+WALK PROJECT**

チャレンジデー当日、FUN+WALKのアプリを使って江戸川区おまつりキャラクター「ハッピーちゃん」やお気に入りの全国各地キャラと一緒にウォーキングしましょう!!

詳しくはこちら

**参加報告方法 (当日1人1回のみ) ご注意!** 報告がないと参加率にカウントされません

**電話** 0120-703-604  
 ●オペレーターが運動内容・人数などを伺います。

**FAX** 0120-703-605  
 ●下記参加報告書に必要事項を記入し、この面を送信してください。

**報告の受付時間**  
 5月29日(水)  
 9:00~21:30  
 ※集計BOXへの投函時間は異なります。

**集計BOXに投函**      **スマートフォン・パソコンなど**

区内各所約220か所に集計BOXを設置します。

① 区ホームページ特設サイトまたは右記QRコードにアクセスしてください。 江戸川区スポーツチャレンジデー2019 **Q検索**

② 区公式Twitter、Facebookからも報告ができます。

詳しくは、区ホームページ「チャレンジデー特設サイト」をご覧ください。

**江戸川区スポーツチャレンジデー2019参加報告書**

当日に、15分以上継続して運動やスポーツをしたので報告します。 下記の該当するものに○をしてください。

参加者	個人・家族・団体・企業(団体・企業名)	参加人数	人
実施地区	中央・小松川・葛西・小岩・東部・鹿骨・不明		
運動内容	散歩(ウォーキング)・ジョギング・自転車・体操・ストレッチ・買い物 清掃活動・徒歩や自転車による通勤等 競技スポーツ( ) その他( )		

**ご注意!**

- 報告(エントリー)は1人につき、当日1回限りです。
- 家族・団体・企業は、代表者がまとめて報告できます。
- 江戸川区内の保育園・幼稚園、小・中学校および高校に通園・通学しているお子さんの集計は、各園・学校で行います。

住民総参加型スポーツイベント  
**江戸川区スポーツチャレンジデー 2019**  
**今年の世界挑戦!**  
**2019.5.29水開催!**

**みんな健康になろう!**

**みんな運動して**

**江戸川区(日本) × アラカジュ(ブラジル)**

チャレンジデーは、住民の健康づくり・スポーツの習慣化を目的とした、世界で開催される住民総参加型のスポーツイベントです。当日の午前0時～午後9時に、区内にいる全ての人が参加できます。15分以上の運動やスポーツであれば、どんな種目でもOK!場所も問いません。

**当日の注目イベント!**

**アリオでチャレンジ!**

アリオ葛西にてRIZAPによる日ごろの健康・運動に関してのお悩み相談、親子で楽しくできるトレーニング「RIZAP KIDS」を開催します。

また、当日は商店街のニューヒーロー「エドレンジャー」もチャレンジデーの応援に参上!

**よしもとスポーツパーク**

スポーツセンターを舞台として、よしもと芸人と風船バレーやドッチビーなどと一緒に楽しもう!

「はんにゃ」川島、「ははたのあさひ」、ハイキングウォーキング

**大人のバドミントンセンター2019**  
 ～埼玉アストライア選手もやってくる!～

昨年に続き、今年も開催。今年はなんと女子プロ野球チーム「埼玉アストライア」の選手が江戸川区球場にやってくる。選手とのキャッチボールやプロのバドミントン披露があるかも?

**ドキュメンタリー映画「空想 A SONG FROM HOME」コラボ企画**  
 過去～現在～未来へつなぐ唄と踊り!

震災により長引く避難で存続の危機にある福島県双葉町の双葉唄を復活させようとする抱いた手の方々の姿を追ったドキュメンタリー映画。映画鑑賞後、双葉唄をはじめ、馴染みのある盆踊りからNEW盆踊りまで、皆と一緒に踊りましょう!

**資生堂ランナーと走ろう!**  
 in陸上競技場

実業団「資生堂ランニングクラブ」に所属のトップアスリートと一緒に陸上競技場を走るイベントです。

トップアスリートとランニングを楽しみましょう!

**オリンピックと滑ろう!**  
 アイススケートリンク無料開放

バンクーバーオリンピックフィギュアスケート日本代表の小塚崇彦さんが今年も登場。当日はスポーツランドのアイススケートリンクが無料開放となります。小塚さんと交流できるイベントです!

主催:江戸川区チャレンジデー実行委員会 協カ・協賛:ミズノ(株)/大塚製薬(株)/イオン葛西店/アリオ葛西(株)よしもとクリエイティブ・エージェンシー/RIZAP(株)/資生堂ランニングクラブ/埼玉アストライア/東京23フットボールクラブ 問い合わせ:江戸川区文化共育部スポーツ振興課 ☎5662-1636

無料体験・教室・講座イベント

イベント	会場	時間	問い合わせ
みんなで踊ろう 東京五輪音頭-2020-	グリーンパレス ①集会室302 ②新館4階ホール	①10:00~12:00 ②18:00~18:30	オリンピック・ パラリンピック推進担当課 ☎5662-1524
心も身体も美しく☆ 健康ウォーキング教室	総合文化センター前 芝生広場	①10:00~11:00 ②13:30~14:30	総合文化センター ☎3652-1106
リズム運動Night Time	南小岩コミュニティ会館 船堀コミュニティ会館 葛西区民館	18:30~20:00 ※受付は18:15から	福祉推進課生きがい係 ☎5662-0039
ウォーキング講座	長島桑川コミュニティ会館	14:00~16:00	江戸川区薬剤師会 ☎5607-1535
展望タワーにチャレンジ!	タワーホール船堀	9:00~16:00	タワーホール船堀 ☎5676-2211
オリンピックと滑ろう! アイススケートリンク無料開放	スポーツランド	9:00~15:00 ※小塚崇彦さん登壇は13:00まで	スポーツランド ☎3677-1711
ドキュメンタリー映画『盆唄』コラボ企画 過去〜現在〜未来へつなぐ唄と踊り	船堀シネバル タワーホール船堀 1階展示ホール	映画観賞会 17:45~20:00 盆踊り①19:30~20:00 ②20:15~20:45	スポーツ振興課スポーツ係 ☎5662-1636
総合体育館でパラスポーツ・ ニュースポーツを体験しよう!	総合体育館	9:00~12:00	総合体育館 ☎3653-7441
大塚製菓が本気で教えるヨガ教室	スポーツセンター	① 9:45~ ②10:45~	スポーツ振興課スポーツ係 ☎5662-1636
よしもとスポーツパーク		①15:00~17:00 ②18:00~20:30	スポーツ振興課事業調整係 ☎5662-0664
「東京23FC」コラボイベント	陸上競技場	17:00~20:00	東京23フットボールクラブ ☎6808-2048
資生堂ランナーと走ろう! in陸上競技場		①18:00~19:00 ②19:00~20:00 ※①のみ資生堂ランナーが登場	陸上競技場 ☎3878-3388
青空スポーツ広場	水辺のスポーツガーデン	9:00~19:00	水辺のスポーツガーデン ☎5636-6550
大人のバッティングセンター2019 ~埼玉アストライア選手もやってくる!~	江戸川区球場	①13:00~16:00 ②17:00~20:00 ※②のみ埼玉アストライア 選手が登場	江戸川区球場 ☎3878-3741
山口鉄也(元読売巨人軍)コーチと みんなで運動して健康になろう!		16:15~16:45	
臨海ボールパークミーティング	臨海球技場	8:00~21:00	臨海球技場 ☎3680-9251
イオンでスポーツチャレンジ!	イオン葛西店 (西葛西3-9-19)	ストレッチ 11:00~13:00~ どこでも筋トレ体験 12:00~14:00~ わくわく親子体操 15:00~ 小学生対象体づくり運動 16:00~	スポーツ振興課スポーツ係 ☎5662-1636
カヌー体験会	新左近川親水公園 カヌー場	13:00~15:00	スポーツ振興課事業調整係 ☎5662-0664

イベント	会場	時間	問い合わせ
ライザップ Challenge with RIZAP	アリオ葛西 (東葛西9-3-3)	お悩み相談 11:00~19:00 RIZAP KIDS ①15:00~ ②17:00~	スポーツ振興課スポーツ係 ☎5662-1636
エドレンジャーと体操しよう!		①14:00~ ②16:00~	
ふれあいスポーツレクリエーションデー	タワーホール船堀 1階展示ホール	カーレット(卓上カーリング) 10:00~16:00	スポーツ振興課スポーツ係 ☎5662-1636
ラムサール条約登録地de ウォーキング&自然観察!	葛西臨海公園	10:00~13:00	えどがわエコセンター ☎5659-1651

イベント	会場	時間	問い合わせ
グリーンパレスで踊ってチャレンジ! フラとラテンと盆踊り	グリーンパレス 新館4階ホール	13:00~16:00 フラ 16:30~17:30 ラテン 18:00~20:00 盆踊り ※18:00以降は20歳以上が対象	グリーンパレス ☎5662-7687
図書館チャレンジデー ~徒歩や自転車で図書館に来よう!~	中央・鹿骨コミュニティ・ 小岩・松江・小松川・東部 図書館	9:00~21:00 ※鹿骨コミュニティ図書館は17:00まで	各図書館
葛西地区図書館ウォーキングラリー ~知力・脚力両方ゲット!!~	葛西・西葛西・東葛西 図書館	9:00~21:00	葛西図書館 ☎3687-6811 西葛西図書館 ☎5658-0751 東葛西図書館 ☎5658-4008
篠崎図書館・篠崎子ども図書館 15分間ウォーキング	篠崎・篠崎子ども 図書館	9:00~16:00	篠崎図書館 ☎3670-9102 篠崎子ども図書館 ☎5664-2011
こーたと踊ろう!	平井公園	10:00~10:15	小松川事務所地域サービス係 ☎3683-5183
葛西の緑道を歩こう15min	葛西地区緑道(9か所)	9:00~18:00	葛西事務所地域サービス係 ☎3688-0434
美ウオーク with ファミリーヘルス推進員	東小松川公園~親水公園周辺 ※東小松川公園集合	9:15~10:30	中央健康サポートセンター ☎5661-2467

イベント	会場	時間	問い合わせ
河川敷グラウンド無料開放	江戸川・荒川河川敷 グラウンドおよび緑地	6:00~18:00	スポーツ振興課スポーツ係 ☎5662-1636
スポーツルームなどの無料開放	各区民館・コミュニティ会館	9:00~21:00	各区民館・コミュニティ会館
プールの無料開放	小松川さくらホール・ 小岩アーバンプラザ・ 総合体育館・スポーツセンター	9:00~21:00	小松川さくらホール ☎3683-7761 小岩アーバンプラザ ☎5694-8151 総合体育館 ☎3653-7441 スポーツセンター ☎3675-3811
トレーニングルーム無料開放	総合体育館・スポーツセンター・ スポーツランド	9:00~21:00	総合体育館 ☎3653-7441 スポーツセンター ☎3675-3811 スポーツランド ☎3677-1711

※詳細については各問い合わせ先まで。 ※掲載のもの以外にも、さまざまなイベントを開催します。詳しくは、区公式ホームページ内チャレンジデー特設サイトをご覧ください。