



CHALLENGEDAY



らくらくスポーツチャレンジ

江戸川区スポーツチャレンジデー2018

2018. 5. 30 (Wed)

am 0 : 00 ~ pm 9 : 00

【場所】	【時間・内容】						
	9:00~12:00		13:00~14:00	14:15~18:00		18:30~22:00	
主競技場(北側)	バドミントン(2面)、ポッチャ体験コーナー		ストレッチ&シェイプ	バドミントン(2面)、ポッチャ体験コーナー		バドミントン一般公開(4面)	
主競技場(南側)	卓球(10台)、カローリング体験コーナー			ミズノらくらくスポーツチャレンジ ※詳しくは裏面をご覧ください。		バスケットボール一般公開(1面)	
スタジオ	9:30~10:30 やさしいフラメンコ (先着40名)	10:45~11:45 バレエ初級 (先着40名)	12:00~13:15 フリースタイルダンス (先着40名)	13:45~14:45 フラダンス (先着40名)	15:15~16:15 16:30~17:30 幼児体操体験会 (事前予約制:30名) ※対象:年中・年長	19:15~20:00 ローインパクトエアロ (先着40名)	20:15~21:00 筋コンディショニング &ストレッチ (先着40名)
柔剣道場	9:30~10:30 熟年肩こり腰痛 予防体操	10:45~11:45 イスを使った体操	13:00~14:00 ころばん塾 (先着50名)	15:00~16:00 親子で遊ぼう教室 (先着50組) ※対象:1歳6カ月~3歳児		18:00~21:30 団体貸切	
会議室	9:30~10:15 ①やさしい バランスボール (先着20名)	11:15~12:15 ピラティス (先着30名)	13:00~14:15 ヨガ (先着30名)	15:00~15:45 ②やさしいバランスボール (先着20名)		16:15~17:15 アロハフラ体験 (先着30名)	19:00~19:45 ③やさしい バランスボール (先着20名)
アーチェリー場	9:45~11:00 リアルトレーニング	11:30~12:30 ノルディックウォーク (事前予約制30名)	一般公開 (認定証をお持ちの方のみご参加できます)			団体貸切	
卓球	団体貸切		団体貸切			一般公開	

トレーニングルーム	一般公開(登録証をお持ちの方のみご参加できます)※講習会開催あり
弓道場	一般公開(利用許可証をお持ちの方のみご参加できます)
エアライフル場	一般公開(利用許可証をお持ちの方のみご参加できます)
プール	一般公開(どなたでもご参加できます)※一部貸切時間帯あり

※なお、当日はすべてのスポーツ利用が無料になっております。(駐車場を除く)

江戸川区総合体育館

指定管理者:ミズノ・スターズ共同事業体

☎03-3653-7441

CHALLENGEDAY 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。人口規模がほぼ同じ自治体間で、1日に15分以上、運動やスポーツを行った住民の数(参加率)を競います。

参加方法

- チャレンジデー当日の午前0時~午後9時に、江戸川区に在る全ての方が参加できます。
- 参加者は、15分以上の継続した運動やスポーツであれば、種目や活動内容は何でもOK!
- 当日、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。



名称	内容	定員	場所
ミスノオリシナル			
ノビ伸体操	骨格体操とストレッチ系のヨガポーズを組み合わせる事で、関節の動きをスムーズにし、ストレッチ効果を引き出すプログラムです。	なし	競技場【南側】
コツ骨体操	チューブを使った筋コンディショニングをインターバル・サーキットトレーニングで行い、より短時間で効果的に筋力・筋持久カアップを引き出すプログラムです。		
ワク楽体操	運動の基本ともいえる(歩く)動作を少しずつ変化させ、全身の筋肉をバランスよく使いながら楽しく身体を動かす有酸素運動プログラムです。		
LA・LA・LAフィット	[できる][楽しむ][つづく]3つのコンセプトをミスノ機能性グッズを活用し、運動を熟知したトレーナー、講師による個別性重視のプログラムです。		
カローリング体験コーナー	氷上ではなく室内でカーリングが出来るように考案された、NEWSスポーツです。		
ボッチャ体験コーナー	白い的球に自チームの球(赤か青)をどれだけ近づけるかを競うターゲットスポーツ。	なし	競技場【北側】
ストレッチ&シェイプ	ストレッチや簡単なエクササイズでしなやかな身体、シェイプアップを目指します。	なし	競技場【全面】
熟年肩こり腰痛予防体操	ゆっくりとした音楽に合わせてストレッチをしたり身体を動かして心地よい汗が流せます。	なし	柔道場・剣道場
イスを使った体操	イスに座ったままのストレッチ・筋トレを中心にこなします。	先着60名	
ころばん塾	元気な方から運動を始めようという方まで一緒に参加でき、イスに座ったまま、体幹・脚のトレーニングで転倒や骨折予防を目指します。	先着50名	
親子で遊ぼう教室	親子で筋力トレーニングやストレッチをし、ボールやシャボン玉を使って楽しく身体を動かせるどんな方でも参加できる教室です。	先着：50組 (1歳6ヶ月～3歳児)	アーチェリー場
リアルトレーニング	スティックな体幹の筋力トレーニングと有酸素運動でタプタプ・ハミ肉解消します。	先着70名	
ノルディックウォーク体験会	2本のストックを持ち上半身を使ってウォーキングをすることで全身の90%の筋力を使う事から手軽に行えます。ストックが支えになるので膝や腰に不安のある方でも安心して楽しめます。	先着30名	会議室
やさしいバランスボール	ボールを使わないとできないストレッチ、筋トレを気軽に体験できます。	先着各20名	
ピラティス	インナーマッスルを使って代謝を良くし、強くてしなやかな身体を目指しましょう。	先着各30名	
ヨガ教室	深い呼吸をしながら体を動かし、心と身体を整えます。		
アロハフラ体験	男性講師が基礎から教える楽しく分かりやすいフラダンスです。		
やさしいフラメンコ	スペイン発祥のフラメンコダンスは情熱や迫力のあるダンスです。初めての方でも楽しく参加できるクラスです。	先着各40名	スタジオ
バレエ初級	クラシックバレエの基礎的な動きをもとに筋力と柔軟性を高めます。身体づくりに最適です。		
フリースタイルダンス	さまざまなダンスを楽しむクラスです。ダンスが苦手な方も、ぜひチャレンジしてください。		
フラダンス	ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊りましょう。初心者の方から参加できます。		
幼児体操体験教室	いろいろな道具や遊びを通して、幼児期における身体の発達と感覚を養います。	事前申込各30名 (年中・年長)	スタジオ
ローインパクトエアロ	足腰の負担を少なく、効果的に脂肪燃焼させていきます。	先着各40名	
筋コンディショニング&ストレッチ	自分の体重を利用した筋力トレーニングと、ねじりを加えてじっくり時間をかけたストレッチで身体の調子を整えます。		

総合体育館オリシナル教室

【江戸川区スポーツチャレンジデー2018 江戸川区総合体育館タイムスケジュール】

住所：江戸川区松本1-35-1 電話：03-3653-7441

時間	競技場（北）	競技場（南）	柔道場	剣道場	弓道場	アーチェリー場	会議室	卓球室	エアライフル場	プール	トレーニングルーム	スタジオ	備考	
8:30	開 館													
8:45														
9:00	ポッチャ体験コーナー×2面 バドミントン一般公開2面	カローリング体験コーナー×2面 卓球×10台												
9:15														
9:30														
9:45														
10:00														
10:15														
10:30														
10:45														
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
12:15	入替（セッティング）時間													
12:30														
12:45														
13:00														
13:15	ストレッチ&シェイプ（中西） 13:00-14:00													
13:30														
13:45														
14:00	入替（セッティング）時間													
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00	入替（セッティング）時間													
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45	閉 館													

無料一般公開
（終日）
9:00-22:00
※要認定証

無料一般公開
13:00-17:00
※要認定証

無料一般公開
18:00-22:00

弓道場、アーチェリー場、エアライフル場の利用には、認定証が必要です。
トレーニングルームを初めて利用する方は初回講習会に参加する必要があります。
初回講習会の開催時間は上記のとおりです。

無料一般公開
（終日）
9:00-22:00

<初回講習会>
①10:00～
②11:00～
③12:00～
④13:00～
⑤14:00～
⑥15:00～
⑦16:00～
⑧17:00～
⑨19:00～

ローインパクトエアロ
（先着40名）
19:15-20:00

筋コンディショニング&ストレッチ
（先着40名）
20:15-21:00

やさしい
フラメンコ(菊原)
9:30-10:30
（先着40名）

バレエ初級
（中道）
10:45-11:45
（先着40名）

フリースタイル
ダンス
（YUKO）
12:00-13:15
（先着40名）

フラダンス
（吉野）
13:45-14:45
（先着40名）

幼児体操
体験教室
（先着30名）
①15:15-16:15
②16:30-17:30