

2020年9月17日

公益財団法人 笹川スポーツ財団

with コロナでも自宅で日常的な運動・スポーツを 「おうちチャレンジデー(うちチャレ)」開催！ 有名アスリートや人気お笑い芸人と楽しく手軽に運動不足を解消

笹川スポーツ財団（東京都港区赤坂 理事長：渡邊一利 以下、SSF）は「新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査」を6月3～5日に実施いたしました。その結果は、スポーツ施設の休業や「三密」の回避などにより運動不足が引き起こされている状況を示唆するものでした。

このたび、自宅で手軽に運動不足を解消するために、例年開催しております住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデー」に代わり、“おうちで出来る”運動プログラムを動画で配信いたします（10月・12月、各7プログラム）。簡単にできてケガ予防にもなる体幹トレーニングや美しくみえるウォーキングレッスンなどをはじめ、いずれの動画にも有名アスリート、人気お笑い芸人が出演し、10分間でできる科学的かつ実践的なプログラムを提供します。各月、全7プログラムに参加した方には、抽選で豪華賞品や特典をプレゼントいたします。

以上、趣旨ご理解賜り、本件につきましてお取り上げいただけましたら幸いです。

「おうちチャレンジデー（うちチャレ）」概要

- 【趣 旨】** 自治体単位で毎年5月の最終水曜日に、15分間の運動を行う「チャレンジデー」。今年は、新型コロナウイルスの影響で中止を余儀なくされました。スポーツに触れる機会が減少するなか、「おうちチャレンジデー（うちチャレ）」は、家の中で安心して楽しく運動し、日常的な運動・スポーツ実践の定着を目指すものです。
- 【日 時】** ①2020年10月1～31日 ②12月1～31日
- 【参加方法】** (1) SSFの特設サイトで配信する運動プログラム動画（7本×2ヵ月）を実践し身体を動かす。
 (2) 動画最後に出るQRコードのリンク先（参加報告ページ）にて、参加報告。
 (3) 10月または12月のいずれか1ヵ月において、7本のプログラム全てに参加すると「コンプリート達成特典」として抽選で豪華特典をゲット。
- 【動画配信日】** 10月1日：仁志敏久氏（元プロ野球選手《読売／横浜》、野球解説者・野球指導者）
 10月2日：KIMIKO氏（(一社) POSTURE WALKING 協会代表理事・美しい歩き方研究家）
 長崎宏子氏（競泳元日本代表・ロサンゼルス・ソウル五輪出場、SSF 評議員）
 10月3日：おばたのお兄さん氏（お笑い芸人）
 10月4日：星奈津美氏（競泳元日本代表・ロンドン・リオ五輪銅メダリスト）
 10月5日：TOKYO CITY F.C.（東京都社会人サッカーリーグ2部）
 10月6日：しゅんしゅんクリニック P氏（お笑い芸人）
 10月7日：迫田さおり氏（バレーボール元日本代表・ロンドン五輪銅メダリスト）
- ※仁志敏久氏のプログラムは、(株)ワイズ・スポーツ&エンターテイメント協力のもと考案しております。
 ※KIMIKO氏と長崎宏子氏は2人での出演となります。
 ※おばたのお兄さん氏、しゅんしゅんクリニック P氏の運動プログラムは、岐阜大学 春日晃章研究室の協力のもと考案しております。
- 【特 典】** ◎オンラインで開催する出演者とのスポーツ体験会・相談会
 ◎出演者のサイン入りグッズ
 ※10月と12月、それぞれの月の全プログラムに参加した方が対象になります。

10月動画出演者メッセージ 「うちチャレ」への意気込み

10月1日：仁志敏久氏



新型コロナウイルス影響で、おうちでじっとしている事が多いと思います。是非この時間を有効に使って運動してみてください。運動不足にならないようにおうちで「チャレンジ」してみてください。

■特典
サイン入り野球ボール

10月2日：KIMIKO氏



普段、歩く時どこを意識していますか？美しい姿勢と歩き方は一生役に立ちます。すぐにできる「きれい歩き」のこつを知って、この秋からボディリニューアルしてください。

■特典
ポスターウォーキングレッスン

10月2日：長崎宏子氏



ステイホーム期間中、泳げない時間をウォーキングに多く充てました。今回、歩くという人としての基本動作の深さを感じましたので、これから楽しく、たくさん歩いていきたいと思えます！

■特典
ARゆるスポ体験会

10月3日：おばたのお兄さん氏



今回は家のなかにあるもので、すぐにできる「おすわりバレエ」にチャレンジ！先生の真剣さにつられてつつい僕も本気になってしまいました！さぁおうちで一緒にバレエをやりまーきのっ！

■特典
サイン入り達筆色紙

10月4日：星奈津美氏



これまでの日常とは大きく変わり大変な事が増えていますが、おうちでトレーニングを行う事によって、心も体も健康になれると私は思います。一緒に体を動かし皆さん元気に過ごしましょう！

■特典
①サイン入りセームタオル
②オンライン相談会

10月5日：TOKYO CITY F.C.



スポーツ科学の観点から、老若男女楽しめるエクササイズを紹介します。クラブ所属の選手と一緒に、楽しく取り組んでみましょう！

※写真は阿部翔平選手

■特典
サイン入り色紙

10月6日：しゅんしゅんクリニックP氏



実際にやってみて楽しく汗をかきました！皆さんも是非チャレンジしてください！チャレンジしないと、バリウム10杯飲ませまシュッ！！

■特典
サイン入り手帳

10月7日：迫田さおり氏



足の指を使った運動を紹介します。足の指を使ったら良い事だらけなので、おうちで過ごす機会も多いと思いますので、この機会に足の指も動かしてみてください。おうち時間を楽しく過ごしましょう。

■特典
サイン入りソフトバランスボール