

スポーツチャレンジウィーク基本の考え

★ 基本的に「15 分以上の運動や体を使った作業など」★

・ ラジオ体操（第一、第二） 3 周

※ ラジオ体操第一が約 3 分、第二が約 2 分 30 秒

・ ウォーキング（散歩）

・ 体操、ストレッチ、筋力トレーニング など

● その他、健康づくりの意識向上のために取り組んだものを対象とする。

【よくある質問】

Q. どんな運動が対象になりますか？

A. 自身の健康意識向上のため実施した運動やストレッチ、体を動かすことを意識した軽作業や散歩・買い物・農作業などについても対象となります。

Q. 期間中複数日、運動した場合の報告はどうしたらよいですか？

A. 報告は 1 人につき 1 回までとしております。

ただし、団体（会社や学校）で運動を実施し報告したが、個人でも運動を実施したという場合の報告は受け付けます。