



＼運動・スポーツの秋にみんなで参加／ オリジナルチャレンジデー

in Fukuchiyama

期間 2024年10月11日(金)～11月3日(日・祝)

福知山市は、2024年10月11日(金)から11月3日(日・祝)まで(スポーツの日の直前から文化の日まで)、運動・スポーツを楽しむ「チャレンジデー期間」として様々なイベントを実施します。

「チャレンジデー」は、日常的に運動・スポーツを楽しむきっかけづくりを目的に、毎年5月最終水曜日に開催される住民総参加型イベントとして、2023年まで毎年全国一斉に開催され、本市も参加してきました。

今年は、「スポーツの秋」にちなんで、本市独自で「チャレンジデー期間」を設け、市民総参加で楽しみながら運動やスポーツにふれる機会を提供します。

1.実施概要

- 名称：オリジナルチャレンジデー in Fukuchiyama
- 期間：10月11日(金)～11月3日(日・祝)
- 主催：福知山市
- 内容：(1)自治体対抗ウォーキングイベント
全国で「KENPOS」アプリを導入している自治体の登録者と期間内の平均歩数を競います。
(2)チャレンジデー期間イベント
 - ・10月5日(土) THE SPORTS 陸上 寺田明日香さん(プレイベント)
 - ・10月13日(日) アクティブフェスタふくちやま2024
 - ・10月14日(月) 【福知山市スポーツ協会創立100周年記念】
令和6年度福知山スポレクフェスタ
 - ・11月2日(土) 【福知山市スポーツ協会創立100周年記念】
福士加代子(ふくし かよこ)さん
トークショー&パネルディスカッション(案)
 - ・11月3日(日・祝) 秋の市民歩け歩け大会

2.自治体対抗ウォーキングイベント

- 期間：10月11日(金)～11月3日(日・祝)
- 対象：福知山市のオリジナルアプリ「福知山KENPOS」を登録し、歩数記録をしている人
- 内容：「福知山KENPOS」で自治体同士の歩数対戦！
チャレンジデー期間中、「KENPOS」を導入している自治体の登録者と平均歩数を競い合います。
- 対戦相手：長野県富士見町 VS 愛媛県新居浜市 VS 京都府福知山市
- 申込方法：期間中に、「福知山KENPOS」を登録し、スマホをもって歩くだけです!!
たくさん歩いてポイントをかせぎましょう!
- 参加料：なし

(福知山 KENPOS って?)

毎日の歩数や活動記録などで、アクティブポイントを貯めることができます。
貯まったポイントは、市独自キャッシュレス決済「ふくぽ」に交換、1ポイント1円として
市内加盟店で使えます！
この機会にぜひ、「福知山KENPOS」を登録して、楽しみながらウォーキングを♪



3.アクティブフェスタふくちやま 2024

- 日 時 : 10月13日(日) 午前10時～午後4時
- 主 催 : 福知山市
- 協 力 : ニコニコスポーツプラザ、明治安田 福知山営業所、スポーツジムアトラス
ヒマラヤ福知山店、三恵観光株式会社 SAP
- 会 場 : 福知山駅北口公園
- 内 容 : (1)トレジャーハンティング
「福知山KENPOS」を使ってまちなかをウォーキング！
まちなかウォーキングコースのチェックポイントで、二次元コードを読み取って、
この日だけのアクティブポイントをゲットしよう!!
(参加方法)
オリジナルアプリ「福知山KENPOS」を登録し、福知山駅北口公園からお城までの
コースをウォーキング。
スマートフォンをお持ちであれば、その場で登録することも可能です。
- (2)スポーツチャレンジコーナー
・京都サンガブース(キックターゲット)他
- (3)アクティブチャレンジコーナー
・InBody でカラダチェック by ニコニコスポーツプラザ(有料500円)
・10秒チャレンジ・ピタッと選手権 by 明治安田 福知山営業所
・アームレスリング体験／ベンチプレス体験 by スポーツジムアトラス
・測ってみよう足型測定 by ヒマラヤ福知山店
・ミニポーリング／ピン重さ当て by 三恵観光株式会社 SAP
- (4)特別ステージ企画
・アクティブシティ推進アドバイザー中村友梨香さんによる「お手軽トレーニング」
・「君もボディビルダー！」R5 京都府チャンピオンが教える貯筋生活
by スポーツジムアトラス



◆中村 友梨香(なかむら ゆりか)さん 北京五輪女子マラソン日本代表
福知山市出身の女子マラソンランナー。
兵庫県立西宮高等学校卒業後は天満屋に入社。
2008年3月9日に開催された「名古屋国際女子マラソン」では、初マラソン
出場で、2時間25分51秒(自己ベスト記録)で初優勝を果たす。
同年北京五輪女子マラソン大会出場。
現在は「NOBY T&F CLUB」のコーチとして活躍中。

4.【一般財団法人福知山市スポーツ協会創立100周年記念】令和6年度福知山スポレクフェスタ

- 日 時 : 10月14日(月・祝) 午後1時30分～午後4時30分(受付は午後1時から)
- 対 象 : 福知山市に在勤、在学、在住の方
- 主 催 : 福知山市、一般財団法人福知山市スポーツ協会
- 共 催 : 福知山市身体障害者団体連合会、一般財団法人京都障害者スポーツ振興会、
(予定) 社会福祉法人福知山市社会福祉協議会
- 主 管 : 福知山市スポーツ推進委員会
- 協 力 : トヨタカローラ京都
- 会 場 : 三段池公園総合体育館 メインアリーナ・サブアリーナ
- 内 容 : (1)大会部門(場所:メインアリーナ)
【ビーチボールバレー】 1チーム:3～6名でエントリー
・一般の部:中学生以上の女性で編成されたチーム
・ミックスの部:中学生以上の男女で編成されたチーム
・シニアの部:メンバー全員が60歳以上の女性で編成されたチーム
【ポッチャ】 1チーム:3～6名でエントリー
※どなたでも参加できます。
(2)体験・交流部門(場所:サブアリーナ)
スポーツ推進委員、当事者団体、福祉施設、市民活動団体などの協力による体験コーナー
【体験コーナー】
・ポッチャ(スポーツ推進委員) ・卓球バレー(がんばろう会)
・フライングディスク(視覚障害者協会) ・コップ in ゴルフ(スポーツ推進委員) など
※どなたでもご参加いただけます。
- 申込方法 : 【ビーチボールバレー】、【ポッチャ】は事前申し込み必要
【体験コーナー】は自由参加
- 参加料 : なし

5.【一般財団法人福知山市スポーツ協会創立100周年記念】

福士 加代子(ふくし かよこ)さんトークショー&パネルディスカッション(案)

- 日 時 : 11月2日(土)午後3時～午後5時頃
- 対 象 : 福知山市に在勤、在学、在住の方
- 主 催 : 福知山市、一般財団法人福知山市スポーツ協会
- 会 場 : ハピネスふくちやま 4階 市民ホール
- 内 容 : 福士 加代子(ふくし かよこ)さんによるトークショー
トークショーの後、パネルディスカッション
- 申込方法 : 事前申し込みで先着制
- 締 切 : 定員に達した場合
- 参加料 : なし



◆福士加代子(ふくし かよこ)さん
元五輪女子10000m及びマラソン日本代表
青森県立五所川原工業高等学校卒業。ワコール入社。
10000mの日本代表として 2004年アテネ五輪、2008年北京五輪、
2012年ロンドン五輪に出場。
マラソン転向後2013年大阪国際女子マラソンにおいて初優勝を果たし、
2016年リオ五輪にマラソン日本代表として出場。
現在はワコール女子陸上部アドバイザーとして活躍中。

6. 令和6年度 秋の市民歩け歩け大会

- 日 時 : 11月3日(日・祝)
受付 午前8時30分～、出発 午前9時00分
- 対 象 : 福知山市に在勤、在学、在住の方(※健康で長距離を無理なく歩ける方)
- 主 催 : 福知山市
- 主 管 : 福知山市スポーツ推進委員会
- 集 合 : 三段池公園第6駐車場付近のモニュメント
- 内 容 : 参加者相互の親睦と交流を図りながら、ウォーキングを楽しみます。
- 行 程 : 三段池公園内モニュメント→福知山鉄道館フクレル→福知山駅北口公園(トイレ休憩)
→三段池公園内モニュメント 約10km
(道路状況により若干変更する場合があります。)
- 申込方法 : なし(参加希望者は当日集合してください)
- 参加料 : なし

【本件に関するお問合せ】

福知山市役所 文化・スポーツ振興課 スポーツ振興係 担当:福居
TEL:0773-24-7069 FAX:0773-23-6537
E-mail:bunspo@city.fukuchiyama.lg.jp
健康医療課 医療政策係 担当:西村、大島
TEL:0773-23-2788 FAX:0773-23-5998
E-mail:kensui@city.fukuchiyama.lg.jp