

《スポーツの秋に》

オクトーバー・ラン&ウォークに参加！

～コロナ禍だからこそ病気に負けない体づくり～

市は、コロナ禍であっても気軽に楽しみながら健康増進に取り組めるように、スマートフォンを使ったウォーキングとランニングのイベント「オクトーバー・ラン&ウォーク 2021」に自治体として参加する。無料のアプリを使って計測される総歩数と走行距離は、個人間はもちろん、自治体の参加者による距離でランキングされるので、全国の利用者や市町村と競いながら、家族や友人と時間や場所を選ばず、楽しんで運動できる場をつくる。

■ オクトーバー・ラン&ウォークとは

10 月の 1 か月間、参加者の「ウォーキング」の累積歩数、「ランニング」の累積走行距離を無料のスマートフォンアプリで集計し、ランキングを日時更新する全国総参加型のオンラインイベントである。

■ 参加の目的

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中長期にわたる外出自粛などで、多くの方が運動不足になっている。屋内中心の生活が続いているため、活動量低下から免疫力の低下や生活習慣病の発症、体力・生活機能の低下をきたすリスクが高まっている。現在、市のスポーツイベントも開催が難しいことから、個人で参加できるこのイベントに自治体として参加することをきっかけに、市民の皆さまに意識的に運動やスポーツに取り組んでいただき、健康の保持・増進やストレス解消、自己免疫力の高まりによる感染症予防に効果があがることを目的とする

■ 主催団体

- | | |
|---------|--|
| (1) 団体名 | 一般財団法人アールビーズスポーツ財団 |
| (2) 事務局 | オクトーバー・ラン&ウォーク 2021 大会事務局 |
| (3) 期間 | 申込期間…10 月 31 日（日）まで（参加受付）
開催期間…10 月 1 日（金）～10 月 31 日（日） |
| (4) 種目 | ランニング部門
ウォーキング部門 |

問合せ＝スポーツ推進課・（直通）04-7123-1367

（代表）04-7125-1111（内線 2660）

野 田 市