

参加者

大・大・大

募集!

全国一斉「あそびの日」キャンペーン 2021

オンライン企画



おうちでチャレンジ!

「全国ランキング」に参加しよう!!

今年の「あそびの日」も、「おうちで 60 秒チャレンジ」という自宅などから参加できるオンラインイベントを開催します。

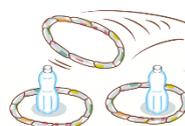
期間は 9/17～11/30 まで。期間中何回でも参加できます。

参加方法は、チャレンジしている様子をスマホなどで動画撮影し、Twitter に投稿するだけ（詳しい参加方法は裏面にて）。共通のハッシュタグをつけるので、全国から参加している様子もチェックできます。

なお、各チャレンジの上位記録には賞状と QUO カード（1 位は 5 千円分）をプレゼント!

自宅でご家族などとチャレンジして、全国のみなさんにつながりませんか? たくさんのご参加、お待ちしております!!

おうちで  
**60秒**  
**チャレンジ**



# ハッシュタグをつけて 投稿するだけ！

#おうちで 60



#スポーツインライフ

## 「おうちで 60 秒チャレンジ」って？？

web サイト👉👉👉



「おうちで 60 秒チャレンジ」は、自宅で、ご家族などとできる  
からだを動かすあそびです。現在 11 種類のチャレンジがあります。

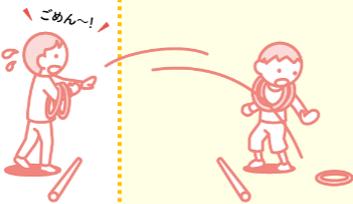
コンセプトは、

「身近な物を使う！」「適度な運動量がある！」「あそび方はシンプル！」

「夢中になれる！」「見ていて楽しい！」こと。

新聞紙スティックを倒さないようにすばやく移動したり、  
新聞紙リングをアシカキャッチしたり、  
風船の周りをグルッとタオルで一周したり。

ちょっとしたスペースで、家族で協力しながらチャレンジできます。



## 「全国ランキング」への参加方法

あそび方👉👉👉



- ①あそび方を確認してチャレンジします
- ②その様子（チャレンジ前～終了後）をスマホなどで動画撮影します
- ③日本レク協会「おうちで 60 秒チャレンジ」の Twitter 公式アカウント  
「@rec\_ouchi60」を検索してフォロー

④撮影した動画を共通ハッシュタグ

「#おうちで 60」と「#スポーツインライフ」

をつけて Twitter に投稿します

⑤「おうちで 60 秒チャレンジ」公式アカウントが

記録のコメントをつけてリツイートした時点で参加受付完了です



★結果は全国一斉「あそびの日」キャンペーンの web サイトで発表👉👉👉

★賞：各チャレンジ 1～3 位を表彰

1位 賞状、副賞（QUO カード 5 千円分）

2位 賞状、副賞（QUO カード 3 千円分）

3位 賞状、副賞（QUO カード 1 千円分）



11 のチャレンジ  
それぞれ順位を  
決めます！！

<お問い合わせ先>

公益財団法人 日本レクリエーション協会 事業部

〒110-0016 東京都台東区台東 1-1-14 ANTEX24 ビル 7 階

電話：03-3834-1093 e-mail：asobi@recreation.or.jp