

## 提 案 書

提案名 (25字以内)	ジョギングまつり 2012 ランウオーク スポーツクリニック
グループ名 (25字以内)	公益財団法人横浜市体育協会

【1】グループの現在の主な地域社会貢献活動の内容及び最近5年以内の実績を記入してください。

当体育協会が管理運営する「横浜みなとみらいスポーツパーク（西区みなとみらい 6-2-1）」は、公認サッカーコート1面を確保できるフィールドやクラブハウス内の会議室を備えた施設で、同地区にお住まいの近隣住民の方や勤務される会社員を主たる対象として、各種スポーツ活動のための場の提供を行っています。

平成21年10月1日からは、クラブハウスを拠点とした「ランニングステーション」を開設しました。みなとみらい地区に1\*と5\*のモデルコースを設定し、数多くの方々にご愛顧いただいています。現在の登録者数は約5000人を数えるほどになっています。

ランニングステーションの開設と併せて、平成21年度から毎年秋にランニングイベント「ジョギングまつり」を開催しています。陸上競技関係の著名人を招へいして講演会等を開催しているほか、協力企業によるランニング関連グッズの展示会、ミニレッスン会などを実施しています。

以上の事業運営を通じて、近隣住民の方々の健康増進への寄与、ひいては「みなとみらい地区」の地域活性に貢献しています。

【2】助成を受けて行う活動の年間計画を記入してください。

月	内容
10月	イベント打合せ（×2回）
11月	イベント打合せ（×2回） 11月24日（土） ジョギングまつり 2012 ランウオーク スポーツクリニック
12月	

【3】助成を受けて行う活動の内容について、次の項目に沿ってご記入ください。

- (1) 活動の内容 (2) 活動の主催者及び参加者 (3) 活動を実現するための方法 (4) 時期 (5) 場所  
 (6) 当地区で活動を行う理由 (7) エリアマネジメントの効果 (8) その他、特徴やアピールする点

(1) 活動の内容

ウォーキングやランニングの楽しさ、運動の大切さを伝える「ジョギングまつり 2012」の中で、「ランウオーキング スポーツクリニック」を開催。

【ランウオーキングクリニック】対象：大人（ランニング初心者・体験者） ※2部構成、合計120名

- ① 元オリンピックマラソン選手から、ランニングと密接に連動しているウォーキングとの関係や、歩き方、走り方のより良いフォームづくり、歩く・走るときの注意点などについてアドバイスをするクリニック  
 ② クリニック後、5km又は10kmの周回コースを走る。（タイムトライアル）

【親子スポーツ体験プログラム】対象：子ども・親子（幼児、及び小学校低学年）※2部構成、合計60組  
 親子で楽しみながら走り、体を動かすプログラム（歩育ボックスプログラム）を実施。親子で参加してもらうことで、子どもだけでなく、親への健康づくりのきっかけとしてもらうことができる。プログラムは、親子での準備体操後、親子対抗、又はチーム対抗で、鬼ごっこに似たゲーム（タグ取り鬼ごっこ）を実施する。

※フットサルコートを使用 ※予定：幼児の部2回（45分/回）、低学年の部2回（45分/回）

## (2) 活動の主催者及び参加者

主催：公益財団法人横浜市体育協会

参加者：一般、親子（幼児～低学年）

## (3) 活動を実現するための方法

①広報横浜への掲載②よこはまみなとみらいスポーツパーク広報③ゼビオ・そごうでの店舗内告知④中区・西区スポーツセンターによる広報⑤その他各種団体ホームページへの掲載⑥周辺マンションエリアへの告知⑦ランドマークタワー、クイーンスクエアのオフィスエリアへの告知

(4) 時期：2012年11月24日（土） 10:00～15:00

(5) 場所：みなとみらいスポーツパーク

## (6) 当地区で活動を行う理由

本企画は、2012年10月より「みなとみらいスポーツパーク」で開始されるランスクール（仮称）をベースとし、みなとみらい地区がもつすばらしい環境（コースや施設など）を、横浜におけるウォーキング・ランニングの拠点とするプロジェクトの1つとして実施したい。将来的には、誰でも取り入れやすいウォークとランを市民の生涯スポーツとして定着させるために、地域や企業、スポーツ施設、スポーツショップが連携し、子どもから高齢者まで、それぞれの目的やレベルに応じて、スクールやイベント、設定コースを利用し、市民の健康づくりを支援できる街づくりを目指している。

この地区ならではの特徴（海の香り、景色、きれいな街並、整備された道）を活かしたコースを使用することは、参加者は運動することの楽しさ、気持ちよさを体感・実感することができる。さらにコース近隣のスポーツ施設やスポーツショップとの連携可能な環境（参考：そごうやゼビオ）が、ウォーカーやランナーのニーズや要望に応じたサポートを可能とし、活動の継続・促進が期待できる。また、子どもも楽しめる施設やスポットも多く、地元住民だけでなく、近隣エリアから足を運んでくることも多いと考えられ、親子での活動ニーズも高い地域と考えられたため。

## (7) エリアマネジメントの効果

ウォーキングといった誰でも実践しやすいスポーツを取り入れたことで、幅広い層の人々の交流が期待できる。また本イベント参加をきっかけとし、2013年以降のランスクールや親子スポーツ教室への参加促進をすることで、市民が活動しやすい環境を提供することができ、定期的なスクールとイベントの連動性をもって継続していくことで地域コミュニティ形成の一助となる。また、コースの認知向上、ウォーカーやランナーの増加、そして地域の企業、スポーツショップ・スポーツ施設との連携で、地域（住民）の活力向上や地域経済の活性化が期待できる。

## (8) その他、特徴やアピールする点

ウォーキングを取り入れたことで高齢者や運動が苦手な人の参加が期待できる。(社)日本ウォーキング協会との連携で、ウォークもランも指導可能な元オリンピックマラソン代表選手の宇佐美氏を講師としたクリニックが実現できる。また、子ども向けウォーキングプログラム「歩育」の要素を取り入れたスポーツクリニックには、現代の外遊びが少なくなった子ども達に、体を動かす事の楽しさを伝える教育的メッセージがある。

# イベント内容【親子スポーツ体験クリニック】

■実施運営  
公益財団法人横浜市体育協会  
ジェロントロロジースポーツ研究所（予定）／(社)日本ウオーキング協会（予定）／(株)FIELD OF DREAMS（予定）

■募集人員・対象  
1部：幼児の親子 30組  
2部：小学校低学年親子 30組

■開催時間・場所  
【第一部 幼児の部】  
1回目受付 10:00～10:15  
1回目 10:15～11:00  
2回目受付 11:00～11:15  
2回目 11:15～12:00  
【第二部 低学年の部】  
1回目受付 12:45～13:00  
1回目 13:00～13:45  
2回目受付 13:45～14:00  
2回目 14:00～14:45

## ■イベント概要

- ・ 親子で楽しみながら走り、体を動かすプログラム（歩育ボックスプログラム）を実施。
- ・ 親子での準備体操の後、子どものバランスや柔軟性などを養う運動遊びながら行う。親子対抗、又はチーム対抗で、鬼ごっこに似たかけっこゲーム（「タグ取り鬼ごっこ」を予定）を実施し、最後に体を動かさず事、歩く事の大切さ、楽しさを伝えます。※フットサルコート1面を使用

■申し込み方法  
<申込方法>事前応募・当日受付  
※応募期限：定員に達しだい、募集を締め切ります。

■お問い合わせ先  
公益財団法人横浜市体育協会施設経営課  
045-640-0017  
ジョギングまつり2012担当  
永嶺・岡

## イベント内容【ランウォーキングクリニック】

### ■実施運営

公益財団法人横浜市体育協会  
ジェロントロジースポーツ研究所（予定）／(株)日本ウォーキング協会（予定）／(株)FIELD OF DREAMS（予定）

### ■募集人員・対象

第1部60名 第2部60名 計120名 対象：一般（学生も可）

### ■開催時間・場所

受付 10：00～10：30

第一部 10：30～12：00

設の外へ。

フィールド内で簡単な座学を受けたあと、ランニングまたはウォーキングで施

マリノスタウン周回（1キロ）5kmコースのランニングをし、タイムを計ります。

受付 12：00～12：30

第一部 13：00～15：00

設の外へ。

フィールド内で簡単な座学を受けたあと、ランニングまたはウォーキングで施

マリノスタウン周回（1キロ）10kmコースのランニングをし、タイムを計ります。

※第二部より「シューズためしばき&ランクリニック」参加者の合流も可能

### ■イベント概要

◇ランウォーキングクリニック

- ・ 元オリンピックマラソン選手から、ランニングと密接に連動しているウォーキングとの関係や、歩き方、走り方のより良いフォームづくり、歩く・走るときの注意点などについてアドバイスをするクリニックを実施
- ・ クリニック後、5km又は10kmの周回コースを走る。（タイムトライアル）

### ■申し込み方法

＜申込方法＞事前応募・当日受付 ※応募期限：定員に達しだい、募集を締め切ります。  
「シューズためしばき&ランクリニック」に落選してしまった方、横浜マラソンに参加する方、定期クリニック参加者に告知します。