

# 2024年度版 社会貢献活動報告書

(2024.4.1-2025.3.31)

## 中央発條陸上競技部

目次				
項目	ページ	対象	題目	狙い
①	P.2~4	成人	視覚障がいランナーのサポート活動の継続	<ul style="list-style-type: none"><li>・ランニングの多様性</li><li>・視覚障がいランナーの認知と理解</li></ul>
②	P.5	小学 中学 高校	名古屋地区クロスカントリーレースin尾張旭	<ul style="list-style-type: none"><li>・ジュニア世代の競技力アップの手助け</li><li>・実業団選手の魅力を伝える</li></ul>
③	P.6	—	田原市西の浜クリーンアップ活動	<ul style="list-style-type: none"><li>・清掃活動</li><li>・環境美化</li></ul>
④	P.7~8	小学 中学	飛島学園 陸上教室	<ul style="list-style-type: none"><li>・走ることは楽しい！に繋げる</li><li>・地域から応援されるチームへ</li></ul>
⑤	P.9	小学	高山市立宮小学校 陸上教室	<ul style="list-style-type: none"><li>・走り方の基礎を学ぶ</li><li>・走る魅力を伝える</li></ul>
⑥	P.10	小学 ～ 成人	NAGASEカップ ファンリレーの参加	<ul style="list-style-type: none"><li>・ランニングの多様性</li></ul>
⑦	P.11	成人	大人向けランニング教室	<ul style="list-style-type: none"><li>・世代問わず、ランニングの魅力を広げる</li><li>・地域から応援されるチームへ</li></ul>
⑧	P.12	小学	わくわくスポーツプログラム～アスリート交流会～	<ul style="list-style-type: none"><li>・多様な競技に触れ、可能性を広げる</li></ul>
⑨	P.13	小学	小学生向け食育教室	<ul style="list-style-type: none"><li>・食事の重要性を伝える</li></ul>
⑩	P.14~15	小学	冬季陸上教室（持久走）	<ul style="list-style-type: none"><li>・自信に繋がる成功体験の提供</li><li>・ランニングの多様性を広める</li></ul>
⑪	P.16~17	小学 ～ 成人	マラソン大会ゲストランナー	<ul style="list-style-type: none"><li>・走る魅力を伝える</li></ul>

# 2024年度版 社会貢献活動報告書

(2024.4.1-2025.3.31)

## 中央発條陸上競技部

記入者：原嶋溪

① 視覚障がいランナーのサポート活動の継続

実施日/期間 2021年～

### ■活動内容

- ブラインドランナー 和田選手（長瀬産業所属）のサポートを2023年に引き続き、継続。練習や大会でのガイドを実施。また和田選手の記録更新をアシストするために試合等で専属ペースメーカーも行った。
- SNS等を利用して、和田選手との活動やブラインドランナーに関する情報を発信。
- 伴走サポートの拡大。新たに円尾敦子選手（トライアスロン選手）のマラソン挑戦にガイドランナーとして練習や大会のサポートを実施。 ※無償

### ■狙いや取り組みに対する思い

企業スポーツとして「勝った・負けた」だけではなく、もっと社会に対して私たちにしかできない使命があるはず。その理念の下、ブラインドランナーのサポートを2021年より開始。

私たち、実業団選手がブラインドランナーの伴走や実業団での練習ノウハウを共有することで、ブラインドの選手の競技力向上、そしてブラインド競技会全体のレベルアップに繋げる。和田選手は現在47歳だが、ここ数年でマラソン世界記録を3度も更新するなど歴史に残る記録を打ち立てている。また弊社陸上部に加え、SUBARU陸上部さんも2021年から同様な活動をされており、2024年8月に開催されたパリパラでは5000mで見事、銀メダルを獲得する活躍をした。確実にブラインド選手の競技力が向上し、記録と結果が出ていることで、以前よりもブラインドランナーの認知も向上してきている。今後、その他の実業団選手やトップランナーも伴走に手を挙げてくれるようになれば、より一層ブラインドマラソンの認知が高まってくる。そうなる事で、パラスポーツがもっと身近になり、パラスポーツとの垣根が低くなることが期待できるだろう。視覚障がいに対する理解にも繋がるはずだ。

また認知が進んでいる一方で課題もある。国際大会に出場するようなブラインドランナーは一握りで、殆どのブラインドランナーはランニング愛好家だ。さらに伴走者の高齢化・減少が進んでおり、ガイドを必要とするランナーの走れる機会が減少している状況が実態。

私たちの活動をきっかけに、少しでも多くの人たちが伴走に興味を持ち、伴走をしてくれる人が増えて欲しい。ランニングの楽しさをもっと多くの人に知ってもらいたい、分かち合える社会になって欲しい。障がいがあるから走れないのではなく、障害があってもみんなとランニングを一緒に楽しめる環境を作りたい。

視覚障がいの方が競技大会に参加する場合、障がいの程度が成績に影響しないように、障がいの程度に分かれる「クラス分け」がなされる。

○ 陸上競技・マラソン

クラス	区分	主なブラインド選手（成績）	
T11	ガイド必須視力 0.0025未満	和田伸也選手(長瀬産業)	東京バラ1500m2位、5000m3位 マラソン世界記録保持者 2時間23分27秒
		唐澤剣也選手(SUBARU)	東京バラ 5000m 2位 パリバラ 5000m 2位
T12	ガイドと走るか単独で走るか選択できる 視力0.0025から0.0032まで、または視野直径10度未満	堀越信司選手(NTT西日本)	東京バラ マラソン3位

○ トライアスロン

クラス	区分	主なブラインド選手（成績）		
PTVI 1	完全（全盲）な視覚障がい	完全、部分的な視覚のある選手。 同性のガイド1名がレース全体を通じて伴走必須。 タンデムバイクを使用。	米岡聡選手（三井住友海上）	東京バラ 3位 パリバラ 11位
PTVI 2	部分的（重度）な視覚障がい		—	—
PTVI 3	部分的（軽度）な視覚障がい		巴尾敦子選手	リオバラ 9位 東京バラ 11位

※巴尾選手はマラソンの場合、T12クラスに属する

■ 主な実施内容（和田選手）

分類	NO.	日付	内容	対応者	備考
大会	2021年度実施				
	1	8/27	東京パラリンピック T11 5000m 3位 15分21秒03	矢嶋	
	2	8/31	東京パラリンピック T11 1500m 2位 4分05秒27	矢嶋	アジア新記録
	3	9/6	東京パラリンピック T11,T12混合 マラソン 9位 2時間33分05秒	矢嶋	パラリンピック記録(T11) ハーフ通過世界記録公認(T11)
	4	2/6	別府大分毎日マラソン(日本視覚障がい男子マラソン) T11,T12混合 マラソン 1位 2時間26分18秒	矢嶋 佐藤	世界新記録（当時）
	2022年度実施				
	5	8/28	北海道マラソン 視覚障がい者男子 マラソン 1位 2時間29分50秒	矢嶋	大会新記録
	6	11/23	第9回京都陸協記録会 男子5000m 3組 7着 15分00秒31	山本	自己新記録 (山本はベースメーカーとしてサポート)
	7	2/26	大阪マラソン2023 日本陸連登録の部 男子 106位 2時間24分29秒	矢嶋 山本	世界新記録（当時） (山本はベースメーカーとしてサポート)
	2023年度実施				
	8	5/21	第65回東日本実業団陸上競技選手権大会 男子視覚障がい5000m 2位 15分24分04秒	原嶋	原嶋は初伴走
	9	9/3	第2回 NAGESEカップ 男子1500m 1組 4分09秒84	浅岡 佐藤	浅岡はベースメーカーとしてサポート
	10	11/11	第8回京都陸協記録会 男子5000m 6組 27着 15分10秒75	穴澤 山本	穴澤初伴走 (山本はベースメーカーとしてサポート)
11	2/4	別府大分毎日マラソン(日本視覚障がい男子マラソン) T11,T12混合 マラソン 1位 2時間23分27秒	山本	世界新記録 (山本はベースメーカーとしてサポート)	
2024年度実施					
12	2/24	大阪マラソン2025 日本陸連登録の部 男子 30km地点 途中棄権	橋本	橋本はベースメーカーとしてサポート	
練習	13	3/14	練習に派遣	橋本・山本	所在 名古屋

■主な実施内容（円尾選手）

分類	NO.	日付	内容	対応者	備考	
大会	14	3/9	名古屋ウィメンズマラソン2025	山本	山本は初伴走	
練習	15	2/1	練習に派遣	山本・佐藤	所在	名古屋

<活動の具体的内容>

**NO12 大阪マラソン2025**

今大会は記録への挑戦のため、ペースメーカーとして新たに橋本がサポート。自身が持つマラソン世界記録2時間23分27分（2024年別大マラソンにて）を目指したが、今回は記録更新は出来なかった。しかし、2021年にサポートを始めてから、自己記録を3分近く更新している和田選手。ブラインドランナーのレベルが向上していることを実感するとともに、今後のブラインド競技会のさらなる発展に向けてガイドのみならず記録更新のためのサポートを続けていきたい。



2023大阪マラソンの様子 矢嶋・山本



2025大阪マラソンの様子 橋本

**NO13 練習派遣（名古屋）**

サポート開始当初は、ガイドとしての出走は矢嶋のみ。昨年からは原嶋、穴澤も伴走に挑戦、そして今年の冬から橋本も加わり、伴走者の増員により、サポートの幅が広がった。



伴走の様子 橋本

**NO14 練習派遣（円尾選手）**

**NO15 名古屋ウィメンズマラソン**

今年度は新たに円尾敦子選手の伴走もサポート。これまでの伴走経験を活かし、さらに視覚障がいランナーのサポートを進めた。活動の幅を広げることで、さらなるブラインドランナーの認知向上、そしてガイドランナーに興味をもってもらうきっかけを作っていきたい。



大会に向けて練習を行う様子  
円尾選手（左）と山本（右）



ウィメンズマラソンへの挑戦  
円尾選手（左）と山本（右）

② 名古屋地区クロスカントリーレースin尾張旭

実施日/期間 2025/2/24 2023年～継続

### ■活動内容

名古屋地区陸上競技協会の強化策である大会にペースメーカーとして参加  
レース後に、走り方等の指導も実施した。

【場所】 愛知県森林公園 広芝生

【参加者】 名古屋地区陸上協会登録の小学生～高校生競技者 約200名

### ■狙いや取り組みに対する思い

#### 1) ジュニア世代の競技力アップの手助け

大会のペースメイクをすることで、記録を狙う機会を提供する。  
自分の限界を超える挑戦をアシストすることで、これからの陸上界を担う  
ジュニア世代の選手たちが成長するきっかけにしたい。

#### 2) 実業団選手の魅力を伝える

近年では、ジュニア世代の憧れや夢が「ニューイヤー駅伝」ではなく  
「箱根駅伝」で活躍したいという選手が多く見受けられる。  
陸上界をさらに盛り上げていくために、大学、実業団とレベルアップしてほしい。  
大学駅伝と比べると実業団のメディア露出は少なく、知られていない部分も多いので、  
こういった交流を通して、実業団選手の魅力も一緒に伝えていきたい。

### ■活動の様子



ペースメーカーとして大会に参加した中・高校生を引っ張った



レース後、サイン対応や表彰式のプレゼンターなどで交流した

**■活動内容**

環境ボランティアサークル「亀の子隊」主催による田原市の海岸のごみ拾いや海をきれいにするための啓発活動に参加

**■狙いや取り組みに対する思い**

この活動は「田原市渥美町の西の浜をきれいにする活動を通して三河湾、伊勢湾、ひいては世界の海をきれいにしようとする心を広げる」ことを目的とされており、そうした地域の方々の思いに対して、少しでも力になれないかということで、昨年に引き続き「亀の子隊」の活動に参加。

また今回活動した清掃場所である田原市は中部北陸実業団駅伝の開催地でもあり、地域の方や子どもたちと清掃をする中で、地域とチームの交流が生まれ、選手たちやチームを認知してもらい、さらに応援してもらう良い機会にもなった。

選手たち自身も現場で実際に清掃する中で、環境について考えるきっかけになったり、応援してくれる方々がいることを改めて直接感じることで、競技に対する見つめ直すきっかけともなり、競技意欲向上にも繋がった。

**■活動の様子**

各選手分かれて海岸に落ちているごみを拾う。今回の活動全体で **約200kg** のごみを回収



広範囲に分かれて、黙々とごみを拾う選手たち



今年も暑さの厳しい中、大量のごみを回収することができました

### ■活動内容

「より速く走る、より楽に走る」をテーマに小中学生に向けた走り方教室を実施。マラソン経験をもとに、橋本がランニングの基本を伝えながら実践する形で生徒たちと交流した。

- 【対象】 飛鳥学園 6・7・8年生 約150名  
 【会場】 飛鳥学園グラウンド  
 【講師】 佐藤、橋本（企画・運営/中央発條陸上部）

### ■狙いや取り組みに対する思い

#### 1) 走ることは楽しい！に繋げる

走ることに苦手意識がある子供たちもいる中で、「速く走らなくてもいい」という価値観をもってもらいたいと思い、走り方教室を実施した。ランニングフォームや呼吸方法といった技術のレクチャーだけでなく、グループに分かれてマラソンペースに挑戦するなど、実践トレーニングを含めてランニングの魅力を伝えた。私たちは自分たちが走ることで走る魅力を伝えるだけでなく、実際に一緒に身体を動かし、走る楽しさや魅力を伝えることも実業団選手の役目である。

#### 2) 地域から応援される、地域を盛り上げるチームへ

この活動を通して、ジュニア世代だけでなく、そのご両親や学校の方々といった周囲の人たちにもチームのことを認知してもらい、地元の方々から応援されるチームにしていきたいと考える。

今後の陸上界、実業団をさらに盛り上げていくために、走りで感動を与えるだけでなく、地域との交流を交えて、より地域の方々に身近な存在となって、地域を盛り上げられるようにしていきたい。

### ■主な実施内容

時間	所要時間	進行内容
		現地到着 開始30分前 打合せ・現地確認・準備・移動 控室：
0:00 - 0:03	03:00	挨拶・自己紹介（佐藤・橋本）
0:03 - 0:10	07:00	ウォーミングアップ（体操・ストレッチ） ・ランニングに必要な筋肉、腱に刺激を与える ・可動域を広げる
0:10 - 0:20	10:00	ランニングフォームの基本 ・腕振り、設置位置、足の運び方
0:20 - 0:30	10:00	走り続けるために気を付ける事（速くor楽に） ・呼吸方法、ペース配分、姿勢、目線
0:30 - 0:37	07:00	400mジョギング(フルマラソンの約1/100)
0:37 - 0:47	10:00	マラソンペースに挑戦(200m) 合計5本 ・講師がマラソンペースかで走り生徒は逃げきる ①サブ5 ②サブ4 ③サブ3 ④2時間30分 ⑤日本記録 ※速くなくても良いという価値観を持ってもらいたい
0:47 - 0:50	03:00	挨拶・終了
0:50 - 1:00	10:00	休憩・準備

■活動の様子



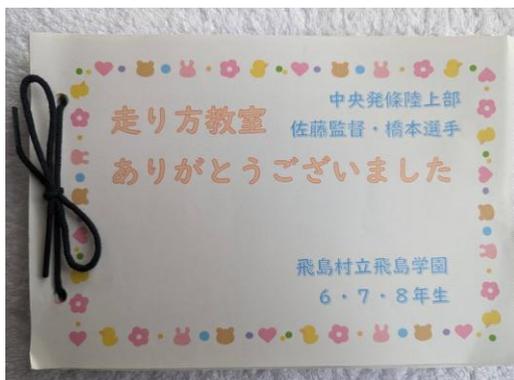
走り方をレクチャーする様子



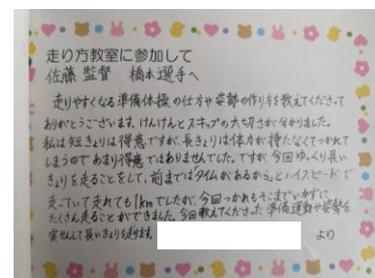
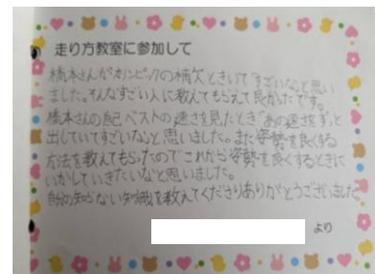
実際に一緒にジョギングをし、交流した



陸上教室後の給食の様子。リラックスした時間の中で、生徒たちからは多くの質問が飛び交った。



後日、参加した生徒たちから  
素敵な手紙をいただいた。



### ■活動内容

合宿地で利用している岐阜県高山市の小学校を対象とした陸上教室を実施。

合宿期間で、地元の小学生との交流・ふれあいの場を設けた。

【対象】 高山市立宮小学校 2年生 21名 3年生 23名

【会場】 高山市立宮中学校

【講師】 佐藤、山本 (企画・運営/中央発條陸上部)

### ■狙いや取り組みに対する思い

遊びや動き作りを通して多くのスポーツの土台である「走り方」の基礎を学ぶ。

ランニングに絡めながら、あらゆるスポーツに必要な「調整能力」を刺激する。

「身体を動かすことは楽しい！」を提供することで、走る魅力を伝える。

### ■主な実施内容

時間	進行内容	備考
9:25 - 9:28	3年生向け陸上教室 挨拶・自己紹介(佐藤・山本)	
9:28 - 9:35	ウォーミングアップ ・ランニングに必要な筋肉、腱に刺激を与える ・反射、思考といった運動調整能力にもアプローチ	・後だしじゃんけん ・じゃんけん⇒ステップ ・スピードリング
9:35 - 9:45	ランニングドリル(スキップ4種) ※強く ・体重移動、乗せ換えをスムーズに行えるようにする ・走る際のエネルギーを地面に伝える ・身体の動かし方や使い方を学ぶ	・ノーマル ・ハイジャンプ(上・前) ・ギャロップ ※Q&Aしながら
9:45 - 9:50	スタート練習とステップ練習 ※速く	
9:50 - 9:57	30mダッシュ×2～3	速くステップさせる
9:57 - 10:07	マラソン日本記録に挑戦(420m≒2周半) ・講師がマラソン男女日本記録ペースで走り、 児童に挑戦してもらう ・児童は2周半、2周、1周から選択	ペース ①女 33秒/周 ②男 30秒/周
10:07 - 10:10	挨拶・終了	
10:10 - 10:30	休憩	
10:30 - 10:35	準備	
10:35 - 11:20	2年生向け陸上教室 ・流れは3年生向けと同じ	

### ■実施の様子



陸上教室では、スタートのコツや速く走る為のポイントを伝授。終盤では児童とかけっこを実施し、大いに盛り上がった。ランニングを通して、スポーツの「楽しさ・嬉しさ・おもしろさ」を知ってもらうことができた。

**■活動内容**

長瀬産業が協賛するNAGASEカップ。全種目終了後に開催されたスペシャルイベント「ファンリレー」が実施された。参加者を代表として中央発條から浅岡、佐藤が出走。義足のパラアスリートとともに子供たちと100m×4リレーを行った。

【場所】 国立競技場（東京都新宿区霞ヶ丘町）

【参加者】 健常者と障がい者合わせて約1,200人

**■狙いや取り組みに対する思い**

障がいの有無に関わらず、全てのアスリートが競技に参加できるインクルーシブな大会をコンセプトに開催された。トップアスリートから子供まで、参加者全員が理解し合い、多様性を認め合う機会を作るために、実業団選手として交流を深めた。様々なカテゴリーのメンバーと走ることで、勝ち負けだけでなく、純粹に走ることの楽しさを感じる機会となった。

**■活動の様子**

リレーに参加した様子（浅岡）



リレーチームで走る楽しさを分かち合った

**■活動内容**

初心者からでも参加できるランニング講座に、講師として佐藤、山本が参加。  
参加者それぞれのペースで走れるよう、ランニング指導を実施した。

【場所】 大高緑地公園

【参加者】 大人 約20名

【講師】 佐藤、山本 （企画・運営/中央発條陸上部）

**■狙いや取り組みに対する思い**

## 1) 世代問わず、ランニングの魅力を広げる

ランニングは生涯スポーツ。ジュニア世代にランニングの魅力を伝えるのはもちろんのこと  
大人世代にもランニングを始めるきっかけや、よりランニングを楽しめる機会を提供することで  
幅広い世代で愛されるスポーツになるはず。より多くの人たちに走る魅力を知ってもらうべく  
これまでの経験や知識を参加者に伝えた。

## 2) 地域から応援される、地域を盛り上げるチームへ

今後の陸上界、実業団をさらに盛り上げていくために、走りで感動を与えるだけでなく、  
地域との交流を交えて、より身近な存在となることが必要である。  
こういった活動を通して、地元の方々から応援されるチームを目指していきたい。

**■活動の様子**

ランニングの基本を教える様子



ほどけない靴紐の結び方を伝授



実際に一緒に走る様子

## ■活動内容

陸上部が主催する小学生向けのトレーニング教室を実施。特別講師にモーグル選手の堀島選手を招き、走る競技以外のトレーニングも交えて、様々な運動プログラムを実施した。（企画・運営/中央発條陸上部）

【場所】 飛島村総合体育館

【参加者】 小学生 約20名

## 【要項】



## ■狙いや取り組みに対する思い

<多様な競技に触れ、可能性を広げる>

「走る」以外の競技を知る、触れることで自分の得意や楽しいを見つける機会を提供したい。他種目の選手と同時に交流する教室では、走る以外にも様々なトレーニングを実践。今までに気づかなかった新しい発見を体験することができ、子供たちの運動能力の可能性を広げることができると思いアスリート交流会を実施した。

## ■活動の様子



モーグル選手が実際に行うトレーニングを実践



最後は全員でリレー対決を行った

**■活動内容**

小学生向けの栄養指導として、栄養士を招いた食育教室を実施。実業団の現場で選手のコンディション管理をするスタッフ側の経験と知識。そして実際に栄養指導している栄養士目線の切り口で、子供たちに食事の重要性を伝えた。（企画・運営/中央発條陸上部）

【場所】 飛島村公民館

【参加者】 小学生 保護者 約10名

**■狙いや取り組みに対する思い**

アスリートにとってケガの予防やコンディション維持にも重要とされている栄養指導。トレーニングをするだけでなく、日々の食生活もスポーツをするうえでは必要であることを伝えた。毎日の食事の中で、好きなものを選択するのではなく、必要な栄養から食事を選択するアスリートにとって必要な考え方を学んでほしい。保護者も加わり、子供たちにとって必要な栄養、そして栄養に関する正しい知識をディスカッションしながら楽しく学んだ。

**■活動の様子**

栄養についての講義を熱心に聞く小学生たち



親子でディスカッションも行った

## ■活動内容

冬のマラソン大会に向けた「持久走」のコツを学ぶ陸上教室を実施。

大会出場までを想定した長距離走のプログラムを計5回に分けて開催した。（企画・運営/中央発條陸上部）

**冬季陸上教室(持久走)**

- 1) 開催日・回数 1月23,30日 2月6,20日 3月6日
- 2) 対象 飛鳥村在住の小・中学生 最大40名程度
- 3) 会場 南部運動場 雨天時：総合体育館
- 3) 講師 主 佐藤雄治（中央発條）  
副 山本芳弘（中央発條）
- 4) 全体を通したテーマ
  - ・実業団コーチから「持久走」のコツを学ぶ
  - ・**冬季なので持久走や駅伝形式の種目で構成する**
    - 走行距離（1回距離、総走行距離）による「出来た」「達成感」を提供
  - ・大会出場（任意）のゴールセッティングをし、大会出場までをワンバック
  - ・保護者の方とのコミュニケーションのきっかけ作りの提供
  - ・ブラインドランナーと伴走の認知向上
- 5) 準備物(毎回) : AED、スポーツドリンク(5)、大コーン(4)、ストップウォッチ、ミニハードル、ラダー、マーカー(30程)、ビブス(3色)、ウォーキングメジャー、白線、襪
- 6) 実施種目  
(走) 持久走、駅伝、シャトルラン（わくわくスポーツプログラムで未計測）  
※持久走に特化した内容

## ■狙いや取り組みに対する思い

## 1) 自信に繋がる成功体験の提供

教室では長距離を走るコツを教えるだけでなく、開催日ごとに走行距離が測れるプログラムを組み、自身の成長を数字で感じてもらえる取り組みを行った。子供たちがトレーニングを積むことで「前回より出来るようになった」という成功体験をすることで、その達成感を自信に繋げてほしいと思っている。

## 2) ランニングの多様性を広める

ブラインドランナーをサポートしているチームとして、より多くの人たちにブラインドについて認知してもらいたい。今年から新たにブラインドランナーの疑似体験ができる競技を実施した。ブラインドランニングでは、「目が見えない」ランナーの気持ちがよく分かるだけでなく、同時に伴走体験も可能。ブラインドランナーへの理解と伴走への興味を少しでも持ってもらえるような機会となった。誰でもランニングの楽しさを分かち合える社会にするために障がいがあるから走れないのではなく、障害があってもみんなとランニングを一緒に楽しめる環境作りに、今後も貢献していきたい。

■活動の様子



ブラインド体験の様子。伴走者の指示の重要性を感じながら行った。

## ① 第52回大和郡山市民マラソン大会

## ■活動内容

大会ゲストランナーとしてコーチの山本が参加し、全種目のペースメーカーを行う。  
各種目で声かけをしながら、参加者の走りをアシストした。

【場所】 大和郡山市総合公園施設・周辺

【参加者】 727人

【タイムスケジュール】

距離	種目	スタート予定時刻	制限タイム(分)
2 km の部	親子ペア (小学生と保護者) 1組	9:00	20
	親子ペア (小学生と保護者) 2組	9:25	20
	小学生 5・6年生 男子	9:50	20
	小学生 5・6年生 女子		
3 km の部	中学生 男子	10:15	25
	中学生 女子		
5 km の部	15歳 (中学生を除く) ~49歳 男子	10:45	45
	15歳 (中学生を除く) ~49歳 女子		
	50歳以上 男子		
	50歳以上 女子		
10 km の部	15歳 (中学生を除く) ~49歳 男子	11:35	90
	15歳 (中学生を除く) ~49歳 女子		
	50歳以上 男子		
	50歳以上 女子		

## ■狙いや取り組みに対する思い

参加者とコミュニケーションを図りながら、走る楽しさを感じてもらう。



開会式の様子



声をかけながら小学生を引っ張る山本

## ② みやけマラソン2025

### ■活動内容

大会ゲストランナーとしてコーチの山本が参加し、10km部とファミリーランでペースメーカーを行った。声かけをしながら、参加者の走りをアシストした。

【場所】 奈良県三宅町

【参加者】 約300人

【タイムスケジュール】

種目	参加資格	スタート時間
10km	男女別 一般・高校生	10:00～
3km	男女別 中学生・高校生・一般	09:40～
1.5km	男女別 小学1～3年生	09:30～
1.5km	男女別 小学4～6年生	09:35～

【大会要項】



### ■狙いや取り組みに対する思い

参加者とコミュニケーションを図りながら、走る楽しさを感じてもらう。



10km部で先頭を引っ張る様子



声をかけながら小学生を引っ張る山本