

## ギラヴァンツ北九州 行橋市×ランニング(ゆくはしる!)～スポーツを通じた新たなまちづくりにチャレンジ～ 1/2

ギラヴァンツ北九州は、フレンドリータウン行橋市で開催される日本陸連公認大会「ゆくはしシーサイドハーフマラソン2024」に向けて、このシャレン!活動を通じた地域社会の健康増進・世代間交流・まちづくり・教育をテーマとした、ランニングクリニックを開催しました。

「持続可能性の確保」・「関係性の構築と学びの獲得」はSDGsの貢献に寄与するものと考えています。

 **活動場所** 行橋研修センターゆくとぴあ、コスメイト行橋

 **協働者** **協働者名**

行政、住民、学生、一般社団法人、企業


①行橋市②株式会社ハローデイ③株式会社annonce④明治安田保険相互会社⑤Health&Beauty Studioミコフィット⑥学校法人戸早学園北九州リハビリテーション学院

 **協働者の声** 行橋市 スポーツ振興課 係長/柴田 優作 氏



「プロサッカーチームがランニング教室!?!」という声も全く聞こえないほど、我が地域のJクラブ/ギラヴァンツ北九州を中心に、講師、参加ランナー、スポンサー様、地域の学生、そして行政も、皆が目標を共有し、「仲間」として一つになった取り組みとなりました。このような一体感が生まれたのも、日頃から地域に根差した様々なプロジェクトを行っていただいているからこそだと感じています!




 **活動詳細情報**

- 1 [公式サイト](#)
- 2 [行橋市HP](#)
- 3 [ゆくはしシーサイドハーフマラソンHP①](#)
- 4 [ゆくはしシーサイドハーフマラソンHP②](#)
- 5 [ゆくはしシーサイドハーフマラソンHP③](#)

 **カテゴリ(SDGs)/取り組みテーマ**




 ギラヴァンツ北九州  
 行橋市×ランニング(ゆくはしる!)～スポーツを通じた新たなまちづくりにチャレンジ～ 2/2

## Story

フレンドリータウン行橋市で開催される「ゆくはしシーサイドハーフマラソン2023」に昨年クラブのPRブースを出展しました。その際、今年が市制70周年の節目であること、Jリーグの理念や活動方針に沿い、スポーツに気軽に参加できる機会を創ることなどを踏まえて、ランニングや健康増進をキーワードに行政に企画を提案したことからスタートしました。企画の具体的な検討にあたっては、行政だけでなく、健康の領域で様々な活動を展開しているパートナー企業、学生の学びの場となるように学校法人とも協働する形で、日本陸連公認大会である『ゆくはしシーサイドハーフマラソン2024』に向けたランニングクリニックを開催することが決定しました。



自然豊かな行橋の街をランニングしながら、市のPRと地域住民の健康づくりに寄与し、それぞれが設定した目標タイムの達成に向けて、様々なプログラムを組み、継続的に参加していただくことを目指しました。

ランニングクリニックは全3回実施し、目標設定の講師にTOTO株式会社女子陸上部OG江口氏、ストレッチやけが予防などのウォーミングアップは北九州リハビリテーション学院、実走講座はミコフィット様に担当していただきました。第1回目は本番に向けた目標設定等のコーチング講義のほか、アップやクールダウンに効果的なストレッチ講座や、屋外に出てより良いフォームづくりやスピードアップを目指すドリルを実践。2回目は約1か月後に迫った本番に向け、改めてそれぞれの目標や、やるべき練習方法などを確認、「ランナーに起こりやすい怪我の予防」と題し、予防法やストレッチ講座を行っていただきました。大会5キロの部にゲストランナーとして出場する、ギラヴァンツ北九州OB(元サッカー日本代表)本山雅志氏も飛び入り参加し、参加者と一緒に走っていただきました。3回目は大会当日までの準備や意識づけ、コンディショニングに関するコーチング、「もしものアクシデントに備えて」と題し、レース当日での怪我の予防や対処法を、実演を交え



ながら講義をしていただき、最後は屋外での実走講座としてアップドリルの後、本番のレースをイメージしながらランニングしました。明治安田様にもこの活動に賛同いただき、参加者の健康に関するブースを設けていただきました。

ギラヴァンツ北九州は地域社会が一体となって実現する、スポーツが生活に溶け込み、人々が心身の健康と生活の楽しみを享受することができる街づくりを目指し、今後もサッカーだけでなく他のスポーツにも気軽に参加できるような機会を多く作り、スポーツの普及および振興に努めて参ります。