

社会貢献申請一覧(中国連盟)

NO	所属連盟	NO	チーム・個人名称
50	中国	1	JFEスチール
51		2	マツダ陸上競技部
52		3	玉野商業高校
53		4	誠英高教
54		5	中電工
55		6	武田薬品
56		7	中国電力

社会貢献活動報告書

*後日、確認の連絡を入れる場合がありますので、記入者名と連絡先は必ず記入してください

報告チーム or報告者	JFEスチール
----------------	---------

① 活動名	実施日/期間
スポーツ人権教室	

概要・活動の狙い(自由記述)

*対象者、人数、具体的実施内容、取組み時に工夫した事、成果などを記載ください。

*活動が分かる資料があれば、PDF等により別紙添付してください。

◆対象者ー広島県福山市、府中市及び神石高原町内の小学校 1校(5/24実施)

→福山市立野々浜小学校 5、6年生 51名

広島県尾道市、三原市及び世羅町内の小学校 1校(6/28実施)

→世羅町立甲山小学校 4～6年生 66名

◆活動のねらいースポーツの体験を通じて、人と人とのコミュニケーション、チームワーク、相手の立場に立った思考を子どもたちに身に付けさせて人権尊重への理解を深める。

◆概要ー ①陸上教室(実技指導) *雨天時は体育館にて実施

準備体操・ストレッチーウォーミングアップーグループ別・技術指導ー駅伝リレー

・次走者へ思いやりのあるタスキリレーを行う(相手を思いやる心)

・走者以外はチームの仲間を応援する(チームワークの大切さ)

②人権教室

児童との質疑応答(陸上競技で得た体験をもとに回答)

(ex: 今までで1番苦労したこと。チームで意見が合わない時どうしているか。など)



児童からの質問を丁寧に回答する堤選手

連盟事務局経由連合事務局あて 様

報告日 2018年3月6日(火)

社会貢献活動報告書

*後日、確認の連絡を入れる場合がありますので°記入者名と連絡先は必ず記入してください

報告チーム or報告者	マツダ陸上競技部
----------------	----------

① 活動名 マツダスポーツファンフェスタでの陸上教室	実施日/期間 2017年7月22日(土)
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>社内イベント(マツダスポーツファンフェスタ)の中の催しもの物の一つとして実施。 子供向けの陸上教室と、大人向けのランニング教室を平行開催し、親子で参加しやすいイベントとして開催しました。子供と大人に分かれてのレッスン後、合流して親子でのリレーを実施しました。</p> <p>場所: マツダ体育館(広島県広島市) 対象者: 子供62名、大人13名 陸上部参加者: 15名</p>	

② 活動名 剣淵町陸上教室	実施日/期間 2017年9月10日(日)
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>合宿地でお世話になっている北海道剣淵町の小学生を対象に、陸上教室を開催しました。 低学年と高学年に分かれてフォームや動き作りなどの指導を行いました。 また、低学年グループについては鬼ごっこなど遊びの要素も加えて楽しめるようにしました。 最後は3チームに組み分けしてのリレーを実施しました。</p> <p>場所: レークサイド桜岡公園(北海道剣淵町) 対象者: 子供16名 陸上部参加者: 5名</p>	

③例目以降についてはこの様式を写してご記入ください。

③ 活動名 真庭市陸上教室	実施日/期間 2017年10月7日(土)
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>合宿地でお世話になっている岡山県蒜山高原にて、真庭市内の小学生を対象に開催しました。アップ後、ストレッチや動き作りを指導し、その後7チームに分かれてのリレーを実施しました。教室の最後には、真庭市出身の富永選手から、子供たちへ詳細へのメッセージを送りました。</p> <p>場所: 蒜山高原スポーツセンター(岡山県真庭市)</p> <p>対象者: 子供58名</p> <p>陸上部参加者: 17名</p>	

④ 活動名 呉昭和南小学校陸上教室	実施日/期間 2017年10月13日(金)
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>山本選手の出身地である呉市の小学校で陸上教室を開催しました。天候が前日から雨だったためグランドコンディションが悪く、体育館内でのストレッチと動き作りを実施し、予定していたリレーは中止しました。教室の最後には、中国実業団駅伝を応援する横断幕を頂きました。</p> <p>場所: 呉昭和南小学校(広島県呉市)</p> <p>対象者: 80名</p> <p>陸上部参加者: 13名</p>	

社会貢献活動報告書

*後日、確認の連絡を入れる場合がありますので、記入者名と連絡先は必ず記入してください

報告チーム or報告者	玉野商業高教
----------------	--------

① 活動名 倉敷地区冬季陸上競技教室(講師)	実施日/期間 11月19日(日)
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <ul style="list-style-type: none"> * 対象者は倉敷地区を中心とする小学生～高校生。 * 前半は学年別の体ほぐし・W-up、後半は種目別練習を実施。 * 種目別練習では専門の走高跳を指導。 <p>毎年、講師として呼んでいただき自身の刺激にもなっています。 対象年齢が幅広いため、専門種目の時間には小学生と中高生を同時進行で跳躍指導することに少し難しさを感じています。 しかし、この陸上教室で出会ったジュニア選手が、その後中学・高校と大会で活躍する姿が見れることや、同じ大会で競技をする選手として再会できることはいつも嬉しく思っています。 地区に関係なく、自分の専門種目や陸上競技の楽しさや面白さに触れ、続けてくれる選手が増えてほしいと思っています。</p>	

② 活動名 総社地区冬季陸上教室(講師)	実施日/期間 12月9日(土)
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <ul style="list-style-type: none"> * 対象者は倉敷地区を中心とする小学生～高校生。 * 前半は学年別の体ほぐし・W-up、後半は種目別練習を実施。 * 種目別練習では専門の走高跳を指導。 <p>倉敷地区と同様の実施内容ですが、専門練習の際は人数が4名と少なかったため普段の専門練習では時間に追われてなかなか見れない細かい部分までの専門指導をすることが出来ました。 特に、高校生は日頃から大会で会う機会が多いため、継続してアドバイスをしてほしいと顧問の先生からも要望をいただきました。 なかなか走高跳の専門指導者の数は少ないため、選手や指導者の方によく相談やアドバイスを求められる機会が多いと思います。</p>	

③例目以降についてはこの様式を写してご記入ください。

社会貢献活動報告書

*後日、確認の連絡を入れる場合がありますので°記入者名と連絡先は必ず記入してください

報告チーム or報告者	誠英高教
----------------	------

① 活動名	実施日/期間
山口市小学校陸上競技大会	平成29年10月17日
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>*対象者、人数、具体的実施内容、取組み時に工夫した事、成果などを記載ください。 *活動が分かる資料があれば、PDF等により別紙添付してください。</p> <p>対象者： 山口市内の小学6年生 約500人 参加者： 社会人選手4名(男:短距離1名、走り幅跳び2名、110mH1名) 公認審判員1名(男:県スターター審判長) 実施競技：100m、1000m、走り幅跳び、60mハードル、ソフトボール投げ 活動内容：①小学生への助言・指導 → 会場を回り、ポイントやアドバイスを助言・指導する ②デモンストレーション → 100m、110mH、4×100mリレーの実演と代表の小学生との対決 走り幅跳びのデモンストレーション</p> <p>取組み時の工夫： できるだけわかりやすく、シンプルに助言するよう心掛けた。 実際に動きを見せてイメージを作りやすくした。 デモンストレーションの為のウォームアップも小学生の見えるところでおこなった。</p>	

社会貢献活動報告書

*後日、確認の連絡を入れる場合がありますので、記入者名と連絡先は必ず記入してください

報告チーム or報告者	誠英高教
----------------	------

② 活動名	実施日/期間	毎週土曜日
潮アスレティッククラブ		
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>*対象者、人数、具体的実施内容、取組み時に工夫した事、成果などを記載ください。 *活動が分かる資料があれば、PDF等により別紙添付してください。</p> <p>対象者： クラブ会員(幼児、小学生、中学生、高校生、一般) 約100名 参加者： 中学校・高校教員、一般指導者(5~10名程度) 実施競技： 短距離、中・長距離、跳躍、投てき、ジュニア(1歳~小学生) 活動内容：①部活動、学校の枠を超えた合同練習会 ②部活動指導者の研修</p> <p>取組み時の工夫： 基礎的な部分を重点的におこなう。 各学校に持ち帰って練習に取り入れられるよう、ポイントを丁寧に指導する。 競技力に幅がある場合はブロックに分けて指導する。(1年生と2・3年生 など)</p>		

連盟事務局経由連合事務局 御中

報告日 2018/2/6

社会貢献活動報告書

*後日、確認の連絡を入れる場合がありますので°記入者名と連絡先は必ず記入してください

報告チーム or報告者	中電工
----------------	-----

① 活動名 ふれあいランニングスクール	実施日/期間 2018/2/13
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>*対象者、人数、具体的実施内容、取組み時に工夫した事、成果などを記載ください。</p> <p>*活動が分かる資料があれば、PDF等により別紙添付してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未就学児を対象としたランニングスクール。 ・ランニングスクールを通じて走る楽しさを知ってもらい、陸上に関心をもってもらえることが狙い。 ・参加人数 園児42名 選手8名 スタッフ2名 ・ウォーミングアップ、ラダートレーニング、走り方レッスン、50m走(タイムトライアル)、800mリレー(一人100m) ・リレーはハンデキャップをつけて選手と競走して盛り上げを図り、園児が勝利。 ・スタッフ・選手の手作りの金メダル(折り紙)を作成して、スクール終了後に選手が園児の首へかけてあげる。 	

② 活動名 広島経済大学臨時講師	実施日/期間 2017/10/18
<p>概要・広島経済大学理事長から臨時講師(1限90分)の依頼があり承諾。(監督の松長は広島経済大学卒)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技と私をテーマに学生たちに講義。 ・談笑を踏まえながら、経験を語る。 	

③例目以降についてはこの様式を写してご記入ください。

運動を好きになろう！将来のアスリートを目指そう！

ふれあいランニングスクール開催

中電工陸上競技部 &

リトルニュートン井口保育園：井口台保育園：八木幼児舎：インターナショナル幼稚園

主な参加者

松長 信也(中電工 陸上競技部 監督)

2001 世界クロスカントリー日本代表

2003 アジア選手権 5000m 3位

1999 日本選手権 5000m 4位



1. 概要

中電工陸上競技部員と広島市西区、安佐南区の保育園、幼稚園「リトルニュートン」の年長組園児と一緒にランニングや体操、バトンリレー、競走をし、体力向上を目指します。

トップアスリートの走りを見ることができ、アスリートや、運動に対する憧れを育て、運動が好きな子に、そして強い体に育てる事が目的です。

2. 開催日：平成30年2月13日（火）10：30～12：30終了予定

3. 場所：コカ・コーラウエスト広島総合グラウンド：広島市西区観音新町2-11-124

4. 参加者：園児42名、選手8名

5. 実施内容

時間	実施事項	備考
10：30	開会式	保育園理事長・陸上競技部監督挨拶、選手紹介
10：40	ウォーミングアップ	体操・ジョギング・ストレッチ等
11：00	走り方レッスン	中電工陸上競技部員によるレッスン
11：30	50m走	選手も一緒に走ってタイムを計測します
12：00	バトンリレー	1人100mでリレー、選手と競走します。
12：20	クーリングダウン	ジョギング・ストレッチ等
12：30	閉会式	園児代表・選手代表挨拶

6. その他：雨天の場合は内容を変更して、雨天練習場で開催します。

連盟事務局経由連合事務局あて

報告日	2018年2月2日
-----	-----------

社会貢献活動報告書

*後日、確認の連絡を入れる場合がありますので°記入者名と連絡先は必ず記入してください

報告チーム or報告者	武田薬品 二宮 規寿
----------------	---------------

① 活動名	実施日/期間
<p>アミノバリューランニングクラブin山口</p>	
<p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツNPO法人ひかりクラブの活動の一環で、フルマラソン完走や自己記録更新を目指したランニングクラブを毎年開催している。 対象者:フルマラソン完走や自己記録更新を目標としている方 会員数:2017年度実績 43名 期間:2017年7月~2018年4月 練習頻度:1回/2週間 成果:山口県各地から多くの市民ランナーが参加。ほぼ全てのランナーが日本各地のフルマラソンやウルトラマラソン、トレイルランなどに出場して完走、自己記録更新を達成。中には、大阪国際女子マラソン、防府読売マラソン、別府大分毎日マラソン、名古屋国際女子マラソンなどに出場した選手もいる。 	

2017 アミノバリューランニングクラブ in 山口募集要項

アミノバリューランニングクラブ in 山口は、発足以来第 12 回目を迎えます。

皆さんの目標は、記録向上、仲間作り、ダイエットなど、各々異なっても構いません。どういう目標にしても楽しく走ることをモットーとしてこのクラブの活動をしたいと思えます。笑顔を忘れず走りましょう！

合同練習は、7 月より開始し、月 2 回を予定しています。合同練習以外も、個人の能力に合った練習計画を作成。また、電話・FAX・e-mail を活用しきめ細かいアドバイスをしていきます。質問・相談などもドンドンしていただければお答えしていきます。初心者でも、楽しく走れるように全力でサポートしていきますので、ご期待ください。

また、走るだけでなく、会員同士の懇親を深めるような企画も計画しています。特に初心者の方は、経験豊富な会員さんから、多くの有難い情報やアドバイスも受けられると思えますので、奮って懇親会へも参加して下さい。

是非、我々と一緒に、ランニングの楽しさを共有し、フルマラソン完走、自己記録更新を目指していい汗をかきませんか？

期 間：2017 年 7 月～12 月 ※特別延長 2018 年 1 月～4 月（予定）

練習日：基本的に毎月土曜日 2 回 17:00～19:00（7 月～9 月） 16:00～18:00（10 月～12 月）

場 所：光高校陸上競技場・光スポーツ公園他

説明会：2017 年 6 月 24 日（土）15:00～ 光スポーツ公園

指導者：二宮規寿（ひかりクラブランニングクラブ代表・武田薬品工業陸上部監督）

活動内容：ミーティングによるトレーニング指導及び情報提供

合同練習によるコミュニケーション作り

合同練習日以外のトレーニング指導

ランニングに関する情報提供

会 費：初参加者 10,000 円・継続会員（元会員）8,000 円・ひかりクラブ会員 3,000 円

（保険料・施設費・懇親会費等）

特 色：ランニング指導・レベルに合わせたトレーニング・きめ細かいアドバイス

盛りだくさんの情報提供。

協 力：大塚製薬

事務局：ひかりクラブ

申込・問い合わせ ひかりクラブ事務局

TEL/FAX (0833) 71-2882

または TEL/FAX (0833)77-3568 090-4651-8198

e-mail 携帯 ninopapa2350@docomo.ne.jp

二宮規寿まで

2017アミノバリューランニングクラブin山口スケジュール表

	回	月	日	曜	時間	場所	内容
準備期間		6	24	土	15:00	光スポーツ公園	説明会及び公園内ランニング
	①	7	8	土	17:00	光スポーツ公園	公園内リレー走(1周約1.6キロ×3本) 初心者はジョギング3〜6分
	②		22	土	17:00	光スポーツ公園	ロード6〜10キロ走(予定:山岳走)+α(足りない人は公園内コース×周)
夏季走込	③	8	5	土	17:00	大蔵池公園	ロード10〜15キロ(農免道路)
	④		27	日	9:40 (現地)	石船温泉	10〜15キロ走(練習後は温泉&親睦会)
	⑤	9	9	土	15:00	光総合体育館 光スポーツ公園	トレーニング講座予定(安野さん) 練習予定:千坊山上り走(初心者は公園)
⑥	17		日	9:00	セミナーパーク	クロカンコース15キロ走(各々で距離を設定してOK)	
マラソン練習	⑦	10	15	日	8:00	三島公民館(集合)	30キロ走(中山湖ダムコース)(練習後は温泉&親睦会)
	⑧		22	日	14:30	大蔵池公園	ロード15〜18キロ走(農免道路)
	⑨	11	28	土	16:00	緑地公園	ビルドアップ走(8000m) 下関海響マラソンへ向けて最終調整
	⑩		19	日	16:00	光高校	ペース走(8000m)
マラソン調整	⑪	12	25	土	16:00	ウエルネスパーク	ビルドアップ走(8000m)
	⑫		9	土	16:00	緑地公園	ビルドアップ走(8000m) 防府マラソンへ向けて最終調整
	⑬	24	日	10:00	三島公民館	ロードJOG(三島温泉) (走った後に忘年会)	
追加	⑭	1	20	土	16:00	緑地公園	ペース走(8000m)
	⑮	2	17	土	15:00	大蔵池公園	ロード15キロ走(農免道路)
	⑯	3	17	土	16:00	ウエルネスパーク	1000m×5
	⑰	4	21	土	16:00	緑地公園	ペース走(8000m)

体作りの基本的トレーニング

涼しい時間帯を見つけて走ろう!
・暑い中、決して無理しない。
・暑い夏を乗り切り、秋にはビックリする成長を!

少しずつ距離を延ばそう!
・故障に気を付ける。
・涼しくなってくると距離を延ばす。

長い距離を走ろう!
・ペース感覚を身に付ける。
・決して無理をしない。

・風邪を引かないように。
・故障に気を付ける。
・次の目標を掲げて練習に取り組む

*注
・あくまでも予定です。練習場所、内容、練習日の変更の場合あり。
・天候によっては、中止、延期、内容変更の場合あり。