

## 2022年度版 社会貢献活動報告書

(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	メモリード	記入者名	
		連絡先☎	
		メルアド	

\*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。

① 活動名 郡市対抗県下一周駅伝代替駅伝大会への出場(予定)	実施日/期間	2023年2月26日(日)	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/>	無償
		<input type="checkbox"/>	報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

## 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。

毎年開催されております「郡市対抗県下一周駅伝」ですが、本年はコロナの感染状況から中止となり、代替駅伝大会が開催されることとなり、諫早市チーム、西彼・西海市チームより選手派遣依頼があり、4名の選手を出場させる予定としております。

本大会は、小学生～社会人までの混成駅伝であり長崎県の陸上競技普及として大切な大会となっており、長崎県で活動する実業団チームとして同大会に選手を派遣し、小・中・高校生や市民ランナーとの交流の中で、陸上競技普及活動という位置づけで参加しております。

## 【参加選手】

○諫早市チーム

・田島 美沙

○西彼・西海チーム

・矢野 愛奈

・米津 利奈

・大久保 菜々

② 活動名 県内高校・中学の練習協力	実施日/期間		
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/>	無償
		<input type="checkbox"/>	報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

## 概要・活動の狙い(自由記述)

県内高校・中学より練習協力依頼があった際、出来る限り協力しております。

目的としては、普段の練習と違った雰囲気での練習を行いよりよい練習内容になることで、子供たちの陸上へ対する考えに良い影響を与え、陸上競技普及に繋がりたいという目的を持って行っております。

今年度は、長崎市内の高校2校の練習を協力しております。

## 【協力した高校】

・市立長崎商業高校 女子陸上部 2022年9月

・私立瓊浦高校 女子陸上部 2022年12月

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。

令和5年2月吉日

株式会社 メモリード  
代表取締役社長 吉田 昌敬 様

諫早市陸上競技協会  
会長 石丸 馨



令和4年度 郡市対抗県下一周駅伝代替駅伝大会について (お願い)

郡市対抗県下一周駅伝代替駅伝大会の **選手** として貴校の 田島 美沙 様 を推挙いたします。

ご多忙の折、大変ご迷惑をおかけいたしますが、諫早市のスポーツ振興の為よろしくご配慮頂きますようお願いいたします。

【日 程】 2月26日 (日) 9時00分：1部スタート (女子駅伝)  
9時56分：1部フィニッシュ予定  
10時20分：2部スタート (男子駅伝)  
12時40分：2部フィニッシュ予定

【コース】 長崎県立総合運動公園特設周回コース、トランスコスモスタジアム長崎

令和5年2月8日

メモリード女子陸上部

監督 小田 謙徳 様

西海市陸上競技協会

会 長 吉田 猛市(公印省略)

西彼杵郡陸上競技協会

会 長 廣田 敏幸(公印省略)

令和4年度都市対抗県下一周代替駅伝大会への派遣のお願いについて (依頼)

寒冷の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃より当協会の振興に対しましては格別のご厚情を賜り厚くお礼と感謝を申し上げます。

さて、ここ数年新型コロナウイルス感染症の流行によって、多くのイベントが延期や中止となる中、第70回都市対抗県下一周駅伝も中止をよぎなくされました。

しかしながら、長崎陸上競技協会をはじめ、各都市陸上競技協会と協議をした結果、今後も世代を超えた絆づくり、地域の活性化、県の陸上競技レベルの向上に貢献していきたいという思いに至り、従来の形式を変えた形で、代替駅伝大会を下記の日程で開催される事が決定し、西海市・西彼杵郡陸上競技協会としても出場する事となりました。

つきましては、御校の陸上競技部 矢野 愛奈 様を、西彼・西海チームの選手として、派遣をお願い致しますので、スケジュールご多忙の折、まことに恐縮に存じますが、格別のご高配を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

敬 具

記

- |        |   |
|--------|---|
| 1、派遣選手 | <u>矢野 愛奈</u>                                |
| 2、派遣期間 | 令和5年2月26日(日)                                |
| 3、場 所  | 長崎県立総合運動公園特設コース                             |
| 4、日 程  | 9:00 1部(女子) スタート6区間<br>10:20 2部(男子) スタート9区間 |

令和5年2月8日

メモリード女子陸上部

監督 小田 謙徳 様

西海市陸上競技協会

会 長 吉田 猛市(公印省略)

西彼杵郡陸上競技協会

会 長 廣田 敏幸(公印省略)

令和4年度都市対抗県下一周代替駅伝大会への派遣のお願いについて (依頼)

寒冷の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃より当協会の振興に対しましては格別のご厚情を賜り厚くお礼と感謝を申し上げます。

さて、ここ数年新型コロナウイルス感染症の流行によって、多くのイベントが延期や中止となる中、第70回都市対抗県下一周駅伝も中止をよぎなくされました。

しかしながら、長崎陸上競技協会をはじめ、各都市陸上競技協会と協議をした結果、今後も世代を超えた絆づくり、地域の活性化、県の陸上競技レベルの向上に貢献していきたいという思いに至り、従来の形式を変えた形で、代替駅伝大会を下記の日程で開催される事が決定し、西海市・西彼杵郡陸上競技協会としても出場する事となりました。

つきましては、御校の陸上競技部 米津 利奈 様を、西彼・西海チームの選手として、派遣をお願い致しますので、スケジュールご多忙の折、まことに恐縮に存じますが、格別のご高配を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

敬 具

記

- |        |   |
|--------|---|
| 1、派遣選手 | <u>米津 利奈</u>                                |
| 2、派遣期間 | 令和5年2月26日(日)                                |
| 3、場 所  | 長崎県立総合運動公園特設コース                             |
| 4、日 程  | 9:00 1部(女子) スタート6区間<br>10:20 2部(男子) スタート9区間 |

令和5年2月8日

メモリード女子陸上部  
監督 小田 謙徳 様

西海市陸上競技協会  
会 長 吉田 猛市(公印省略)  
西彼杵郡陸上競技協会  
会 長 廣田 敏幸(公印省略)

令和4年度都市対抗県下一周代替駅伝大会への派遣のお願いについて (依頼)

寒冷の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃より当協会の振興に対しましては格別のご厚情を賜り厚くお礼と感謝申し上げます。

さて、ここ数年新型コロナウイルス感染症の流行によって、多くのイベントが延期や中止となる中、第70回都市対抗県下一周駅伝も中止をよぎなくされました。

しかしながら、長崎陸上競技協会をはじめ、各都市陸上競技協会と協議をした結果、今後も世代を超えた絆づくり、地域の活性化、県の陸上競技レベルの向上に貢献していきたいという思いに至り、従来の形式を変えた形で、代替駅伝大会を下記の日程で開催される事が決定し、西海市・西彼杵郡陸上競技協会としても出場する事となりました。

つきましては、御校の陸上競技部 大久保 菜々 様を、西彼・西海チームの選手として、派遣をお願い致しますので、スケジュールご多忙の折、まことに恐縮に存じますが、格別のご高配を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

敬 具

記

- |        |   |
|--------|---|
| 1、派遣選手 | <u>大久保 菜々</u>                             |
| 2、派遣期間 | 令和5年2月26日(日)                              |
| 3、場 所  | 長崎県立総合運動公園特設コース                           |
| 4、日 程  | 9:00 1部(女子)スタート6区間<br>10:20 2部(男子)スタート9区間 |

2022年度版 社会貢献活動報告書  
(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	旭化成延岡陸上部	記入者名	
		連絡先☎	
		メールアドレス	

\*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。

① 活動名 地域スポーツ普及活動（選手・スタッフ派遣）	実施日/期間	2023/1/9	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり
<p>*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。</p> <p>■概要：2023/1/9に開催された、「第13回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」で各市町村へ選手・スタッフの派遣を実施。</p> <p>■活動の狙い：地域貢献活動。（地域スポーツの普及活動）</p> <p>■対象者：旭化成延岡陸上部 選手・スタッフ</p> <p>■人数：選手5名、スタッフ1名の派遣</p> <p>■具体的実施内容 各市町村より、選手・スタッフの派遣要請があり、派遣を実施。各市町村代表として大会に参加。</p> <p>■取り組み時に工夫した事 各市町村の順位向上の為、選考会・練習会の実施とメンバー決め・区間配置の考慮。</p> <p>■成果 当部選手の派遣により、順位の向上や数年連続での入賞等、各市町村の貢献活動が出来た。</p>			

② 活動名 陸上教室開催（地域貢献活動）	実施日/期間	2023/1/22	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり
<p>*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。</p> <p>■概要：2023/2/5に開催される、「第77回南九州駅伝競走大会」の事前合宿を宮崎県日之影町で開催実施。毎年開催されている、日之影町駅伝大会にゲストランナーとして招待いただき、合わせて陸上教室を開催した。</p> <p>■活動の狙い：地域貢献活動。（地域スポーツ普及活動）</p> <p>■対象者：宮崎県日之影町の小学生・中学生・保護者の皆様</p> <p>■具体的実施内容 【日之影町駅伝大会】 「小学生部門」・「中学・一般部門」と分けられており、当部で2チーム作り参加させていただいた。契約スポーツメーカー_デザートジャパンさん、サプリメントメーカー_株式会社明治さんにも来ていただいた。 デザートジャパンさんは特売のブースを設置し、物販をしていただいた。 株式会社明治さんは参加者全員へサンプル品の提供、ブース設置しての試飲等を実施していただいた。</p>			

### 【陸上教室】

- ・ 11:00～11:05 旭化成延岡陸上部の概要説明
- ・ 11:05～11:20 走る前の動的柔軟・ストレッチの紹介（選手にて説明しながら実践）
- ・ 11:20～11:30 質疑応答

走る前の動的柔軟・ストレッチは1名の選手が説明しながら実践し、他選手は小中学生の間に入り、教えながら実施した。

質疑応答は小中学生に分かりやすいように回答した。

#### ■取り組み時に工夫した事

### 【日之影町駅伝大会】

先頭を引っ張ったり、声掛けをしながら一緒に走り、頑張ってる町民の皆さんの少しでも力になれるよう、ペース配分を考えながら参加した。

小中学生の各区分賞の中から、MVPを選抜し陸上部から景品を受賞。非常に喜んでいただけた。

デサントジャパンさんは特売ブース、株式会社明治さんのサンプル配布、試飲等に関して、役場の方から呼びかけをしていただいたり、陸上部からも呼びかけをし、集客を促した。

### 【陸上教室】

走る前の動的柔軟・ストレッチは動きが分かりやすいように実践しながらの説明をし、小中学生の間に入り、教えながら実施した。

質疑応答は答えるだけでなく、アドバイスも伝えながら回答するよう、心掛けた。

#### ■成果

今回初めて日之影町駅伝に参加させていただき、役場の皆さん、参加者の皆さんに非常に喜んでいただき、是非来年もお言葉をいただいた。

メディアにも取材に来ていただき、日之影町の元気の良さのPR、当部の活動も宣伝することが出来た。今回の繋がりを今後も大事にしていき、交流を深めていきたい。

#### ■活動の様子（写真）



## 2022年度版 社会貢献活動報告書

(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	宮崎銀行女子陸上部	記入者名	
		連絡先☎	
		メールアドレス	

\*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。

① 活動名 「天下一のべおか中学駅伝大会」において ペースメーカーとしての参加	実施日/期間	2023年2月26日 予定
	対価の有無*	無償 報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

概要・活動の狙い(自由記述)

< 中学の駅伝大会にペースメーカーとして参加 > (予定)

■大会名 「天下一のべおか中学駅伝大会」

■開催日 2023年2月26日 (日)

■会場 宮崎県延岡市 延岡城址周回コース

■競技方法 女子5区間 9km

■当部役割 1区間1~2名で先頭グループをペースメイクする

■目的 宮崎県延岡市はアスリートタウンを目指しており、この大会も多くの市民が詰め掛け応援している。その大会にペースメーカーとして参加し大会を盛り上げ地域貢献を果たし、明日の陸上界を担う子供達に夢や希望を届けていきたい。



## 2022年度版 社会貢献活動報告書

(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	京セラ女子陸上競技部	記入者名	
		連絡先☎	
		メールアドレス	

\*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。

① 活動名 上小川小学校（霧島市）陸上教室	実施日/期間	2023年2月7日（火）	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり
*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。			
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。  上小川小学校（霧島市）の5・6年生（68名）を対象とした陸上教室の開催。 監督、コーチ、マネージャー、選手にて訪問。 2月末に行われる、校内マラソン大会に向けての練習方法や、走り方のコツなどを教える。 あいにくの雨に見舞われ、校庭での予定内容を急遽、体育館バージョンに切り替えての実施。 実施内容（スケジュール）については、添付をご参照ください。  学校の校長先生、教頭先生及び担任の先生、また児童及び保護者の方々より、多くの感謝のお言葉を頂きました。  以上			

② 活動名	実施日/期間		
	対価の有無*	<input type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり
*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。			
概要・活動の狙い(自由記述)			

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。

2022年度版 社会貢献活動報告書  
(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	九 電 工	記入者名	
		連絡先☎	
		メルアド	

\*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。

① 活動名 竹田市総合運動公園リニューアル記念 陸上教室	実施日/期間	2022年5月28日	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり
*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。			
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。  大分県竹田市総合運動公園リニューアル記念として大分出身の当社陸上競技部員3名とOB選手が講師となり陸上教室を開催した。 竹田市立小学校に通う生徒(60人程)が参加し、ゲーム感覚を取り入れたしっぽ取りや動作を取り入れたストレッチなどを行い、陸上教室を楽しんでもらう事をメインに行った。参加者はプロの選手と走る経験ができ、非公認ながら各種目で多くの自己ベストが生まれ、地域の方や子供達と触れ合う事ができ、貴重な時間を過ごすことができた。			

② 活動名	実施日/期間		
	対価の有無*	<input type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり
*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。			
概要・活動の狙い(自由記述)			

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。



みなさんの職場のニュースをお届けします

## 出来事レポート

キーワードを入力してください

※検索方法 (平成28年9月13日改定)  
※検索が変更されました。『各店所のユーザー名・パスワード』をご確認ください。

記事の投稿・修正

一覧を再読

出来事レポート トップ

### 「竹田市総合運動公園リニューアル記念 陸上教室」開催

2022年6月 2日投稿  
大分支店 総務部

2022年5月31日

2022年5月28日(土) 竹田市総合運動公園「竹田丸福陸上競技場」としてリニューアルを記念した陸上教室が開催されました。

竹田市立小学校に通う生徒を対象に、当社陸上競技部より大分市出身の大家選手、木付選手、豊後大野市出身の伊東選手が講師として参加しました。

陸上教室では、ゲーム感覚を取り入れたしっぽ取りや、動作を取り入れたストレッチのやり方、擧の受け渡し方などを行い、子供達の楽しく体を動かす姿や、講師の指導を真剣に聞く姿が見られました。

陸上教室後には、スウェーデンリレーや抽選会、また、オープン記念として、小学生から一般参加の第1回 竹田市トライアルフェスタが行われました。

400m(小学1~4年生)、800m(小学生)、1500m(中学生以上)、3000m(中学生以上)、5000m(高校生以上)の各種目にゲストランナーとして、当社からは大家選手、伊東選手、大分支店よりOBの有馬選手がペースメーカーを務めました。参加者はプロの選手と走る経験ができ、非公認ながら多くの自己ベストが生まれました。

新型コロナウイルスにより、イベントが減少している中、地域の方や子供達と触れ合う事ができ、貴重な時間を過ごす事ができました。



## 2022年度版 社会貢献活動報告書

(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	戸上電機製作所	記入者名	飛松 誠
		連絡先☎	090-5733-5190
		メールアドレス	<a href="mailto:m-tobimatsu@togami-elec.co.jp">m-tobimatsu@togami-elec.co.jp</a>

\*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。

① 活動名 小学生陸上教室の開催	実施日/期間	4/21～6/9 計6回実施	
	対価の有無*	<input type="checkbox"/> 無償	<input checked="" type="checkbox"/> 報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

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。

スポーツの基礎である「走ること」を通して、児童の健全な心身の発達を図り、相互の親睦を深め、児童スポーツの活性に寄与することを目的とする。

- ・対象者 小学3年生～6年生、男女合わせて18名の参加
- ・具体的な活動内容は別紙参照
- ・陸上を初めてやる子どもたちもいたので、本格的な内容というよりは、遊びやゲームを取り入れながら楽しく運動しながら動きづくりをしたり、基礎を指導した。

また、雨が降ったりした場合に、室内で限られたスペースの中で実施出来る内容なども考えながら取り組んだ。

教室の実施時間は17時からだったが、暑さが厳しい日もあったので、こまめに休憩をとり、水分補給を促して、体調不良者が出ないようにリスク管理を徹底した。

② 活動名 中学生を対象とした陸上指導	実施日/期間	10月15日 1回	
	対価の有無*	<input type="checkbox"/> 無償	<input checked="" type="checkbox"/> 報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

概要・活動の狙い(自由記述)

中学生の部活動と一緒に参加し、練習内容などを体験した後に、実業団の目線から本格的なアドバイスをを行い、陸上競技の技術向上を目的とする。

- ・対象は中学生で、走り方の基礎を身に付ける大事な時期なので、普段やっているトレーニングと一緒に体験することにより、的確なアドバイスを実施するように心がけた。

実施者 選手2名

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 地域ボランティア（清掃活動）	実施日/期間	10月22日
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償 <input type="checkbox"/> 報酬あり
<p style="text-align: right;">*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。</p> <p>概要・活動の狙い(自由記述)</p> <p>佐賀市では毎年11月にバルーンフェスタが開催され、多くの観光客が訪れる。 それに向けて地域ボランティアの方々の清掃活動に協力し、寮周辺の花壇の除草作業などを実施した。 参加者 陸上競技部選手11名、調理士1名、合計12名 約1時間かけて清掃活動を実施した。</p>		

第1回 講師 戸上電機製作所陸上競技部コーチ 飛松 誠

スケジュール

- |        |        |  |
|--------|--------|--|
| 17:00～ | 開講式    | <ul style="list-style-type: none"><li>・主催者あいさつ</li><li>・講師あいさつ</li></ul>                               |
| 17:10～ | W-UP   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ジョギング</li><li>・体操</li></ul>                                     |
| 17:20～ | 50m測定  | <ul style="list-style-type: none"><li>・2人一組で測定</li><li>・タイム係&amp;記録</li></ul>                          |
| 17:40～ | 休憩     | <ul style="list-style-type: none"><li>・水分補給</li><li>・次のメニューの準備</li></ul>                               |
| 17:50～ | 動きづくり  | <ul style="list-style-type: none"><li>・腕まわし</li><li>・もも上げ</li><li>・スキップ</li><li>・ツーステップ等</li></ul>     |
| 18:10～ | 障害物走   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ハードル（両足ジャンプ）</li><li>・ステックバー（速足）</li><li>・コーン（横ステップ）等</li></ul> |
| 18:25～ | C-DOWN | <ul style="list-style-type: none"><li>・ジョギング</li><li>・体操</li></ul>                                     |

※安全管理には十分に配慮すること。

※状況に応じて水分補給や休憩を行う。

※時間に余裕があればリレーを行う。

第2回 講師 戸上電機製作所陸上競技部コーチ 外尾 潤一

スケジュール

- |        |                 |  |
|--------|-----------------|--|
| 17:00～ | W-UP            | ・ジョギング<br>・体操  |
| 17:15～ | 動きづくり<br>※先週の復習 | ・腕まわし<br>・もも上げ<br>・スキップ<br>・ツーステップ等  |
| 17:35～ | 休憩              | ・水分補給<br>・次のメニューの準備  |
| 17:45～ | ミニゲーム           | ・チームを3～4に分けて行う。<br>・ボールを3つ陣地に確保したチームが勝ち<br>・最初は10個にして、状況を見て減らしていく<br>※反射神経とチームワーク強化を目的とする。 |
| 18:05～ | 休憩              | ・水分補給  |
| 18:15～ | 全員リレー           | ・3～4チームに分かれてリレー  |
| 18:25～ | C-DOWN          | ・ジョギング<br>・体操  |

※安全管理には十分に配慮すること。

※状況に応じて水分補給や休憩を行う。

第3回 講師 戸上電機製作所陸上競技部コーチ 飛松 誠

スケジュール

- |                               |           |   |
|-------------------------------|-----------|---|
| 17:00～                        | W-UP      | ・ジョギング<br>・体操   |
| 17:15～                        | 動きづくり     | ・言葉遊び<br>・腕まわし<br>・もも上げ<br>・スキップ<br>・ツーステップ等                          |
| 17:40～                        | 休憩        | ・水分補給<br>・次のメニューの準備   |
| 17:50～                        | 瞬発力トレーニング | ・座った状態から合図でスタート<br>・ジグザクダッシュ  |
| 18:05～                        | 休憩        | ・水分補給   |
| 18:15～                        | ミニゲーム     | ・真似っこ列車<br>・2人ペアを作り、じゃんけんで負けた人は前の人の真似をして走る。ジグザグに走ったり、ジャンプしたり色々な動きをする。 |
| ※子供たち同士がぶつかってケガをしないように特に注意する。 |           |   |
| 18:25～                        | C-DOWN    | ・ジョギング<br>・体操   |

※安全管理には十分に配慮すること。

※状況に応じて水分補給や休憩を行う。



第4回 講師 戸上電機製作所陸上競技部コーチ 飛松 誠

スケジュール

- |        |        |   |
|--------|--------|---|
| 17:00～ | W-UP   | ・ジョギング<br>・体操                                 |
| 17:15～ | 動きづくり  | ・言葉遊び<br>・腕まわし<br>・もも上げ<br>・スキップ<br>・ツーステップ等  |
| 17:40～ | 休憩     | ・水分補給<br>・次のメニューの準備                           |
| 17:50～ | 障害物走   | ・ハードル（両足ジャンプ）<br>・ステッキクバー（速足）<br>・コーン（横ステップ）等 |
| 18:10～ | 休憩     | ・水分補給   |
| 18:15～ | 全員リレー  | ・3～4チームに分かれてリレー                               |
| 18:25～ | C-DOWN | ・ジョギング<br>・体操                                 |

※安全管理には十分に配慮すること。

※状況に応じて水分補給や休憩を行う。

第5回 講師 戸上電機製作所陸上競技部コーチ 飛松 誠

スケジュール

- |        |           |  |
|--------|-----------|--|
| 17:00～ | W-UP      | ・ジョギング<br>・体操  |
| 17:15～ | 動きづくり     | ・言葉遊び<br>・腕まわし<br>・もも上げ<br>・スキップ<br>・ツーステップ等                   |
| 17:40～ | 休憩        | ・水分補給<br>・次のメニューの準備  |
| 17:50～ | 瞬発力トレーニング | ・座った状態から合図でスタート<br>・ジグザクダッシュ                                   |
| 18:05～ | 休憩        | ・水分補給  |
| 18:15～ | どきどき鬼ごっこ  | ・全員に目を瞑らせてタッチされた人が鬼とだけ伝える。みんなに誰が鬼か分からないようにして合図でスタート。後は普通の鬼ごっこ。 |

※子供同士の衝突や転倒には十分注意をすること。

- |        |        |               |
|--------|--------|---------------|
| 18:25～ | C-DOWN | ・ジョギング<br>・体操 |
|--------|--------|---------------|

※安全管理には十分に配慮すること。

※状況に応じて水分補給や休憩を行う。

第6回 講師 戸上電機製作所陸上競技部コーチ 飛松 誠

スケジュール

- |        |        |  |
|--------|--------|--|
| 17:00～ | W-UP   | ・ジョギング<br>・体操                                |
| 17:15～ | 動きづくり  | ・言葉遊び<br>・腕まわし<br>・もも上げ<br>・スキップ<br>・ツーステップ等 |
| 17:35～ | 休憩     | ・水分補給<br>・次のメニューの準備                          |
| 17:45～ | 障害物走   | ・ハードル（両足ジャンプ）<br>・ステッキバー（速足）<br>・コーン（横ステップ）等 |
| 18:05～ | 休憩     | ・水分補給  |
| 18:15～ | 全員リレー  | ・3～4チームに分かれてリレー                              |
| 18:25～ | C-DOWN | ・ジョギング<br>・体操                                |

※安全管理には十分に配慮すること。

※状況に応じて水分補給や休憩を行う。

第7回 講師 戸上電機製作所陸上競技部コーチ 飛松 誠

スケジュール

- |        |       |   |
|--------|-------|---|
| 17:00～ | W-UP  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ジョギング</li><li>・体操</li></ul>  |
| 17:15～ | 動きづくり | <ul style="list-style-type: none"><li>・言葉遊び</li><li>・腕まわし</li><li>・もも上げ</li><li>・スキップ</li><li>・ツーステップ等</li></ul>            |
| 17:35～ | 休憩    | <ul style="list-style-type: none"><li>・水分補給</li><li>・次のメニューの準備</li></ul>  |
| 17:45～ | ミニゲーム | <ul style="list-style-type: none"><li>・チームを3～4に分けて行う。</li><li>・ボールを3つ陣地に確保したチームが勝ち</li><li>・最初は10個にして、状況を見て減らしていく</li></ul> |
- ※反射神経とチームワーク強化を目的とする。
- |        |        |   |
|--------|--------|---|
| 18:00～ | 休憩     | <ul style="list-style-type: none"><li>・水分補給</li></ul>                         |
| 18:10～ | 50m測定  | <ul style="list-style-type: none"><li>・2人一組で測定</li><li>・タイム係&amp;記録</li></ul> |
| 18:20～ | C-DOWN | <ul style="list-style-type: none"><li>・ジョギング</li><li>・体操</li></ul>            |
| 18:25～ | 閉講式    | <ul style="list-style-type: none"><li>・主催者代表あいさつ</li><li>・講師講評</li></ul>      |

※安全管理には十分に配慮すること。

※状況に応じて水分補給や休憩を行う。

## 2022年度版 社会貢献活動報告書

(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	黒崎播磨	記入者名	
		連絡先☎	
		メルアド	

\*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。

① 活動名 防府市持久走記録アップ教室 2022	実施日/期間	2022年10月12日(水)	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

### 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。

- 概要 : 合宿地である山口県防府市体育協会より依頼を受け、陸上教室に参加
- 参加者 : スタッフ2名、選手6名
- 対象者 : 防府市の小学生1年生～4年生 約100名
- 実施内容 : 下記の内容を一緒に実施。  
 ①準備体操、ウォーミングアップ(8分程度)  
 ②1・2年生(800m)、3・4年生(1000m)  
 ③ダウンジョグ(400m)  
 ④体操(ストレッチ)
- 工夫点 : 一緒に走りながら、最後まで走り切れるように声を掛けた。  
積極的にコミュニケーションをとり、走り方のコツを教えた。



2022年度版 社会貢献活動報告書  
(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	鹿児島銀行	記入者名	
		連絡先☎	
		メルアド	

\*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。

① 活動名 岐阜県地域貢献合同練習会	実施日/期間	令和4年6月26日(日)	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり

- 【期 日】 2022年6月28日(日)
- 【実施時間】11:00~12:00
- 【会 場】 岐阜県高山市 日和田ハイランド陸上競技場
- 【対 象】 陸上部 男女
- 【人 数】 12名
- 【参加者】 選手8名・監督・コーチ・マネージャー

岐阜県地域貢献活動の一環として、標高の高い御岳高地トレーニングエリアにて高山西高等学校の選手12名と同練習を行って来ました。目的は、高校生に実業団の選手の練習を一緒にしてもらい、陸上の練習の楽しさや厳しさを体験して頂きました。



② 活動名 鹿児島県高校駅伝 女子の部 ゲスト解説	実施日/期間	令和4年11月2日(水)
	対価の有無*	<input type="checkbox"/> 無償 <input checked="" type="checkbox"/> 報酬あり

【期 日】2022年11月2日(水)

【番組】KTS鹿児島テレビ「襷をつなぐ」11月6日(日) 16:05~17:30放送

【解説】倉岡 奈々 選手

KTS鹿児島テレビ(フジテレビ系列)ご放送する「襷をつなぐ」に、ゲスト解説者として倉岡奈々選手が出演しました。第36回鹿児島県高校女子駅伝競争大会の様子を、鹿児島を代表する女性ランナーの代表として経験を基にコースやレースの駆け引きについて解説を行いました。



③ 活動名 鹿児島銀行陸上教室in大明丘小学校	実施日/期間	令和4年12月6日(火)
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償 <input type="checkbox"/> 報酬あり

【期 日】 2022年12月6日(火)  
【会 場】 鹿児島市大明丘小学校 グランド  
【対 象】 6年生  
【人 数】 135名  
【参加者】 選手4名・監督・コーチ  
【実施時間】9:50~11:35

【内容】

授業の一環として2コマのランニング教室を行う

- (1) 走り方の基礎・呼吸など
- (2) 持久走大会へ向けての練習方法等
- (3) トップ選手のスピードを体感したい

鹿児島市スポーツ振興協会からのご依頼を受けて大明丘小学校の生徒155名に出張陸上教室を行いました。本市の小中学生の走力向上及び地元の実業団選手との交流を通じて運動することへの興味や楽しさを覚える機会を創出するために、標記教室を開催しました。





④ 活動名 鹿児島銀行陸上教室in八幡小学校	実施日/期間	令和4年12月7日(水)
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償 <input type="checkbox"/> 報酬あり

【期 日】 2022年12月7日(水)  
【会 場】 鹿児島市八幡小学校 グランド  
【対 象】 6年生  
【人 数】 99名  
【参加者】 選手4名・監督・コーチ  
【実施時間】9:50~10:35

【内容】

授業の一環として2コマのランニング教室を行う

- (1) 走り方の基礎・呼吸など
- (2) 持久走大会へ向けての練習方法等
- (3) トップ選手のスピードを体感したい

鹿児島市スポーツ振興協会からのご依頼を受けて八幡小学校の生徒99名に出張陸上教室を行いました。本市の小中学生の走力向上及び地元の実業団選手との交流を通じて運動することへの興味や楽しさを覚える機会を創出するために、標記教室を開催しました。



⑤ 活動名 鹿児島銀行陸上教室in川床中学校	実施日/期間	令和4年12月2日(金)
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償 <input type="checkbox"/> 報酬あり

**【期 日】** 2022年12月2日(金)  
**【会 場】** 長島町立川床中学校 グランド  
**【対 象】** 中学生  
**【人 数】** 55名  
**【参加者】** 選手1名・コーチ  
**【実施時間】**13:30 ~14:20

**【内容】**

- 1) 走り方の基礎
- 2) ハードルやラダーなどを使って動き作り

川床中学校からのご依頼を受けて、生徒39名に陸上教室を行って来ました。当教室に講師として参加した久保亜美選手は川床中学校の卒業生です。



⑥ 活動名 陸上教室in枕崎かつおジョギングDay	実施日/期間	令和5年1月15日(日)	
	対価の有無*	<input type="checkbox"/>	無償
		<input checked="" type="checkbox"/>	報酬あり

【期 日】 2023年1月15日(日)  
【会 場】 枕崎市営野球場  
【対 象】 小学生  
【人 数】 50名  
【参加者】 選手4名・スタッフ1名 計5名  
【実施時間】 9:30～11:00

【内容】

枕崎市開催の「枕崎かつおジョギングDay」に参加した小学生を対象に走る前の体操・ストレッチ・ウォーミングアップなどを指導しました。



⑦ 活動名 第2回トップアスリートと大運動会	実施日/期間	令和5年2月5日(日)	
	対価の有無*	<input type="checkbox"/> 無償	<input checked="" type="checkbox"/> 報酬あり

【期 日】 2023年2月5日(日)  
【会 場】 鹿児島市 西原商会アリーナ  
【対 象】 鹿児島市内在住者  
【人 数】 250名  
【参加者】 上原美幸・野村真央  
【実施時間】15:00～16:00

【内容】

鹿児島市内在住の参加者に各社のスポーツ種目の活動内容のご案内と体験及び新スポーツの体験を目的に行いました。

鹿児島市スポーツ振興協会開催の「トップアスリートと大運動会」に依頼を受けて参加致しました。鹿児島市内に拠点をおくスポーツチーム4社と共に普段は接する事の無い選手達と新スポーツを体験することを目的としています。



## 2022年度版 社会貢献活動報告書

(2022.4.1-2023.3.31)

報告チーム or報告者	西鉄陸上競技部	記入者名	
		連絡先☎	
		メルアド	

\*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。

① 活動名 ららぽーと福岡「かけっこ教室」	実施日/期間	2022年9月24日	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

## 概要・活動の狙い(自由記述)

ららぽーと福岡地域連携事業の一環で「かけっこ教室」講師の依頼を受け、西鉄陸上競技部より選手とスタッフ合計9名が参加。運動会シーズンを前に「早く走るコツ」や「効率的な動きづくり」をアドバイス、また走ることの楽しさを伝えるのが目的。

日時 / 2022年9月24日(土) 10:30~13:00 ※低学年と高学年に分けての2部構成

場所 / ららぽーと福岡 4F スポーツパーク内トラック

講師 / 西鉄陸上競技部 選手7名、スタッフ2名

参加者 / ららぽーと福岡周辺の小学校(那珂小学校・宮竹小学校・弥生小学校)の生徒の皆さん  
合計約100名

内容 / ・ウォーミングアップ、準備体操  
・動きづくり、ドリル  
・リレー  
・記念撮影

秋晴れの中、元気いっぱい走る小学生のみなさんが印象的なかけっこ教室でした。

## ららぽーと福岡「かけっこ教室」のご案内



ららぽーと福岡のスポーツパークにて、西鉄陸上競技部の皆さんを招聘し、「かけっこ教室」を開催します。走りのプロから教わる、「早く走るコツ」「効率的な動きづくり」を学び、走ることの楽しさを体験してませんか？



② 活動名 大濠公園「ランニングクリニック」	実施日/期間	2022年9月24日	
	対価の有無*	<input checked="" type="checkbox"/> 無償	<input type="checkbox"/> 報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

概要・活動の狙い(自由記述)

西鉄陸上競技部の主要練習場所である大濠公園より「ランニングクリニック」講師の依頼を受け、西鉄陸上競技部より選手とスタッフ合計4名が参加。

大濠公園を利用される市民のみなさま中心にランニングに関するアドバイスをしながら、走る楽しさを伝えるのが目的。また、その中で大濠公園の利用のマナーアップや清掃活動でのクリーンアップも目的としている。(春・秋年2回定期で実施)

日時 / 2022年9月24日(土) 9:00~10:30 ※2022年度は、3月11日(土)にも開催予定  
 場所 / 大濠公園  
 講師 / 西鉄陸上競技部 選手3名、スタッフ1名  
 参加者 / 3名  
 内容 / ・ウォーミングアップ、準備体操  
 ・動きづくり  
 ・各参加者に合わせて大濠公園2~3周

今回はコロナ対策等で人数を減らしての実施、マンツーマンでのパーソナルトレーニングの形で濃やかなアドバイスができた。

③ 活動名 生徒の未来に向けた講演会	実施日/期間	2022年11月13日	
	対価の有無*	<input type="checkbox"/> 無償	<input checked="" type="checkbox"/> 報酬あり

\*交通費実費や社会通念上妥当な菓子折り等の謝礼の受領は「無償」に分類してください。

概要・活動の狙い(自由記述)

春日野中学校より「生徒の未来に向けた講演会」講師の依頼を受け、西鉄陸上競技部より選手3名が参加。

陸上競技を通じての成功体験、失敗からの乗り越え方などの経験を語り、生徒のみなさんの今後の人生に役に立つことをアドバイスすることを目的としている。

日時 / 2022年11月13日(日) 10:40~11:30  
 講師 / 西鉄陸上競技部 選手3名  
 対象者 / 春日野中学校生徒  
 内容 / ファシリテーターより質問を受け経験談を語る。  
 ・中学校の時に頑張っていたこと  
 ・箱根駅伝について  
 ・ケニアについて  
 ・これまでで一番失敗したこと、そこからの乗り越え方 など

選手は失敗を乗り越えた経験談を熱く語り、また陸上についてのアドバイスも実施したりと生徒たちは大感激だった。