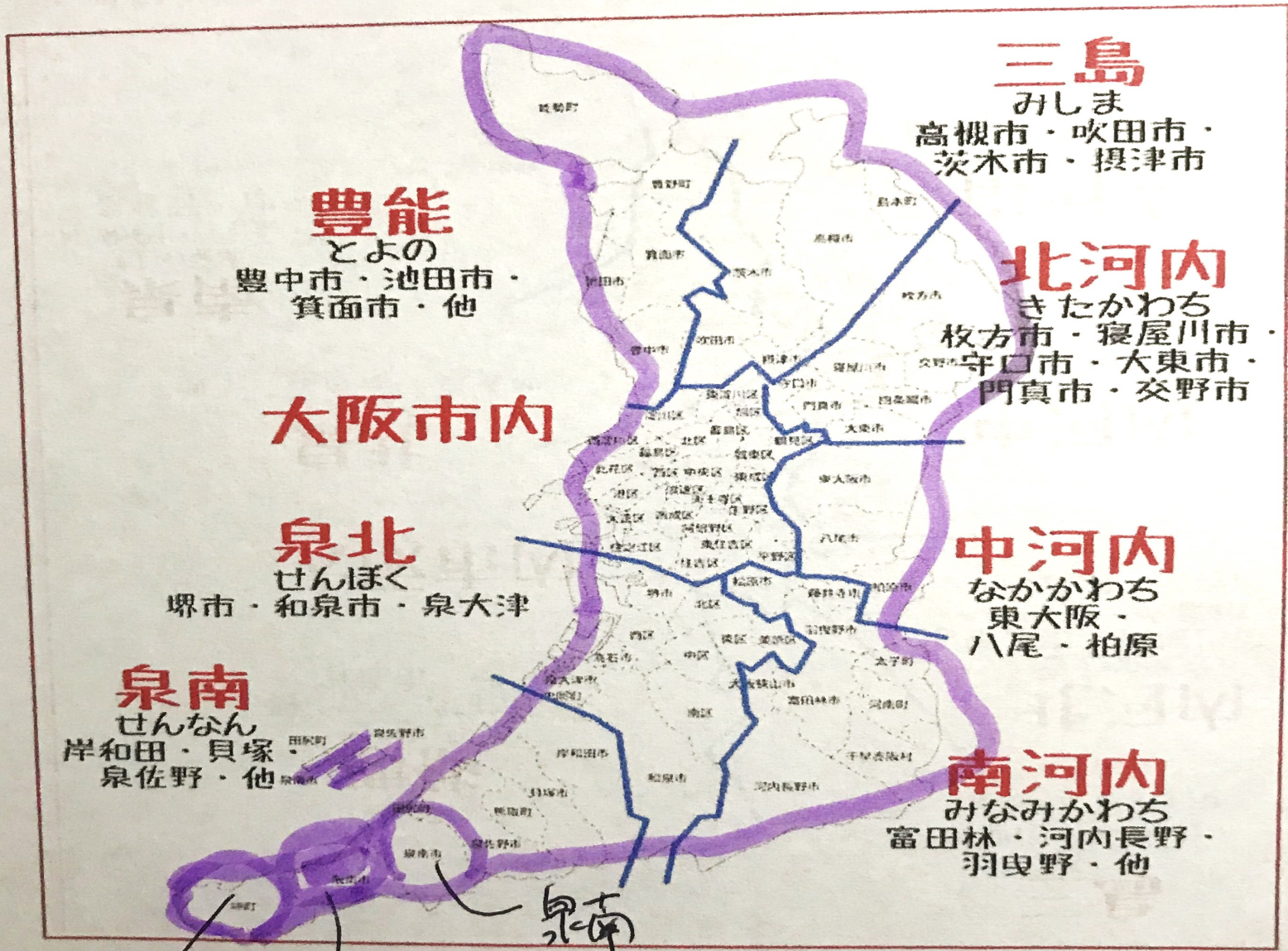


地域における スポーツ振興の 取り組みの実際 とその課題

クロスカントリーと
ウォーキング大会から

大阪体育大学名誉教授
せんなん里海ウォーク&
ランクラブ会長
豊岡示朗





成者は [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) のライセンスを許諾されています

岬 阪南

せんなん里海公園





せんなん里海ウォーク&ランクラブ

(クラブの設立目的)

設立 2022年7月

- 1) せんなん里海公園に集うランニング愛好者の健康
体力作りからマラソンのパフォーマンス向上をめざ
す市民ランナーの能力向上に寄与する
- 2) せんなん里海公園の近隣地域に住む人々を
対象に、ウォーキングを手段として健康寿命の
延伸に寄与し、地域の活性化に貢献する

* ランニング学会の公認ランニングクラブ

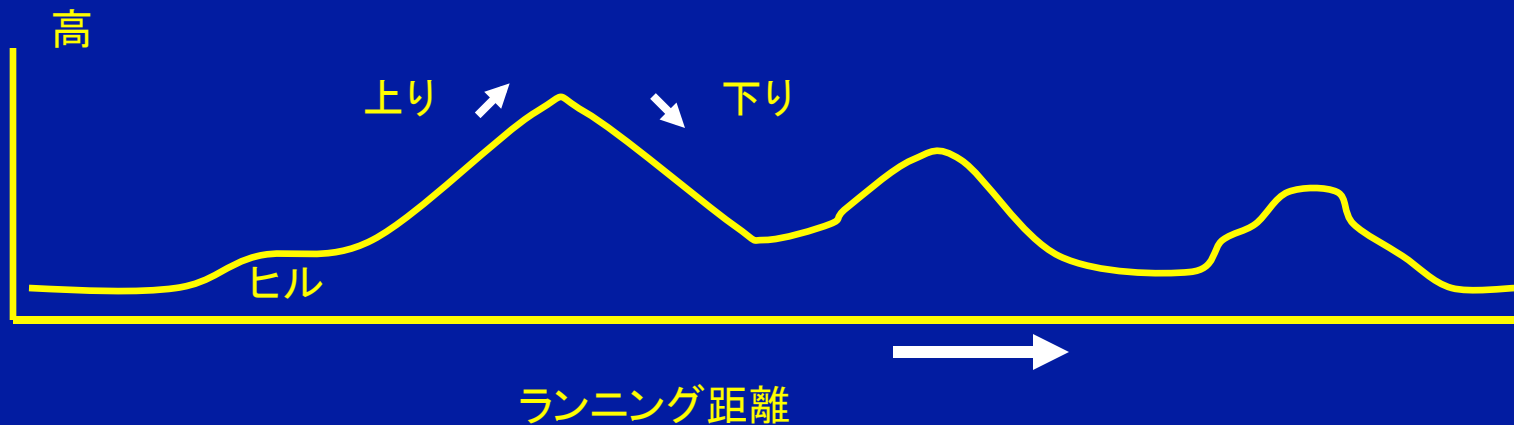
* 学会認定指導員2名が、ウォーク&ランクラブを指導



尾崎公民館 ウォーキング講座



クロスカントリーのねらい



- 1) 呼吸循環系への負荷が平地走を上回る
- 2) 上り、下りの走行 ⇨ 脚筋力、パワーを高める
脚筋の乳酸除去能力を高める 腕振りの強調
- 3) ストライドとピッチの変化が生じる
- 4) つらさに耐える意志力を養成

大会実施までの流れ

阪南市から岬町に位置するせんなん里海公園でウォーク&ランを実施したい。ランは、中学生から市民ランナー、ウォーキングは中高齢者を対象に考えたので、地域住民の参加を促すために大会の主催は市が妥当と考えた。

市会議員にコンタクト

市長、教育長などと面談

関連する課では積極的感触なし(6月) → 健康マラソン大会などがある

クラブ単独で大会を企画、運営するしかない。

会員に大会実施を呼びかけ、協力を依頼

大会を2023年の1月末、2月末の2回として準備開始 (12月)。

教え子が(株)ランナーズに勤めていたので、手伝いを依頼。

スポンサーの獲得には、役員(ボランティア)の手助け、努力。

手作り(受付、コース設定、計時・着順など)の大会としてスタート。

大会や催しを行うには、クラブとしての組織（会長など）が必要（名刺、電話、ホームアドレス、ホームページの作成）

名称 せんなん里海ウォーク&ランクラブ（役員6名）

規約の作成 大会の申請、後援名義、通帳作成に必要

せんなん里海ウォーク&ランクラブ規約

（名称）

第1条 この会は、「せんなん里海ウォーク&ランクラブ」と称す。

第2条 （目的）

・
・

第18条

第1回、第2回阪南クロスカントリー&ウォークトライアル 2023



せんなん里海公園
1/28、2/25/2023

第3回大会 1kmスタート



ウォークトリアル1kmの開始 第1回大会



トップは7分51秒でした



第3回大会

参加者の増加を考える



阪南市内の市内
の小学校へ配布

小学生のみんな
にはプレゼントが
あるよ!

第3回阪南クロスカントリー
親子ペア
1K RUN

SENNAN SATOUMI WALK&RUN CLUB
PRESENT

2023年12月24日(日)

里海公園のきれいな景色と空気の中を
お子様と一緒に走りましょう!

<https://sites.google.com/view/sennan>





～岬町～阪南市～泉南市をつなぐ～

第4回阪南クロスカントリー&ウォークトライアル

新しい種目を加える

参加者募集！

期日 令和6年12月22日(日曜日) 雨天決行

場所 せんなん里海公園特設コース(楽習館付近)

時間と種目 (9:00 開会式)

- 10:00 ウォーキングトライアル 1km ロードを500mで往復、年齢別持久力評価可能
- 10:30 ミニかけっこ教室+園児かけっこ 40m (保護者がゴールで待ちます)
- 11:00 クロスカントリー 5km A組 男女高校生以上
- 11:40 クロスカントリー 5km B組 同上、A,B区分は主催者が分けます
- 12:30 小学生クロスカントリー 1km 男女1年生から6年生まで
- 12:50 イベント ブレイクダンス観覧、ラグビー体験、漫画家サイン会、飲食ブースあり
- 13:30 クロスカントリー 1km 男女中学生以上
- 14:00 親子クロスカントリー 1km 男女小学生+保護者
(親御様が高校生以上と必ず参加)
- 14:30 表彰式 15:00 閉会式

参加費 (表示料金は早割、12/1から各種目とも500円アップです)

ウォーキング、かけっこ 500円 クロカン1km 1000円、
クロカン5km 1500円 親子ペアクロカン1km 1000円
2種目以上の参加者、2000円
参加賞は全種目に、賞品は各種目上位3位まで(ウォークとかげっこを除く)

～岬町、阪南市、泉南市をつなぐ～
第4回阪南クロスカントリー

園児かけっこ

ミニかけっこ教室 + 40m走



2024 12/22 日

里海公園のきれいな景色と空気の中を
お子様が、かけぬけます！

せんなん里海ウォーク&ランクラブ

場所

せんなん里海公園特設コース
せんなん里海ウォーク&ランクラブ会長 豊岡示朗がコースを設計しました。
・大阪体育大学名誉教授
・ランニング学会認定上級ランニング指導者
・全日本学生陸上の優勝者を育成



集合場所

せんなん里海公園内 しおさい楽習館

参加費

11月1日～11月30日までの申込み 500円
12月1日～12月11日までの申込み 1,000円

参加資格

保育園児、幼稚園児

参加園児には、全員にプレゼントがあります！

表彰はありません

スケジュール (進行により若干の変更の可能性があります)

9:00 開会式
10:00 ウォーキングトライアル
10:30 ミニかけっこ教室+園児かけっこ 40m走 (保護者はゴールで待ちます)
11:00 クロスカントリー 5km
12:30 小学生クロスカントリー
12:50 イベント ブレイクダンス観覧、ラグビー体験、マンガ家サイン会、飲食ブースあり
13:30 クロスカントリー 1km
14:00 親子ペアクロスカントリー
14:30 表彰式
15:00 閉会式

申込期限

早割料金 11月1日～11月30日まで
一般料金 12月1日～12月11日まで



申込はこちらから

<https://moshicom.com/112146>

主催 せんなん里海ウォーク&ランクラブ (ランニング学会公認クラブ)
後援 阪南市、泉南市、岬町、阪南市教育委員会、泉南市教育委員会
岬町教育委員会
協賛 浪花酒造(有)、(株)青木松風庵



御菓子造り — おいしさとの出合い —

青木松風庵

～岬町、阪南市、泉南市をつなぐ～

第4回阪南クロスカントリー

小学生 1kmラン

親子ペア 1kmラン

2024 12/22 日

里海公園のきれいな景色と空気の中を
お子様と一緒に走りましょう！

せんなん里海ウォーク&ランクラブ

場所

せんなん里海公園特設コース
せんなん里海ウォーク&ランクラブ会長 豊岡示朗がコースを設計しました。
・大阪体育大学名誉教授
・ランニング学会認定上級ランニング指導者
・全日本学生陸上の優勝者を育成



集合場所

せんなん里海公園内 しおさい楽習館

参加費

11月1日～11月30日までの申込み 1,000円
12月1日～12月11日までの申込み 1,500円

参加資格

小学生1kmクロカン：小学生
親子ペア1kmクロカン：小学生+保護者（親御様が高校生以上と必ず参加）

表彰 上位3位まで

スケジュール（進行により若干の変更の可能性があります）

9:00 開会式
10:00 ウォーキングトライアル
10:30 ミニかけっこ教室+園児かけっこ 40m走（保護者はゴールで待ちます）
11:00 クロスカントリー 5km
12:30 小学生クロスカントリー 1km
12:50 イベント プレイクダンス観覧、ラグビー体験、マンガ家サイン会、飲食ブースあり
13:30 クロスカントリー 1km
14:00 親子ペアクロスカントリー 1km
14:30 表彰式
15:00 閉会式

申込期限

早割料金 11月1日～11月30日まで
一般料金 12月1日～12月11日まで



申込はこちらから

<https://moshicom.com/112146>

主催 せんなん里海ウォーク&ランクラブ（ランニング学会公認クラブ）

後援 阪南市、泉南市、岬町、阪南市教育委員会、泉南市教育委員会
岬町教育委員会

協賛 浪花酒造（有）、（株）青木松風庵



御菓子造 — おいしさとの出会い —

青木松風庵

スポンサー探し



参加費の悩み

第2回阪南ウォークトライアル

参加者募集

日時 2月25日(土曜日)、**スタート** 11時30分

場所 **せんなん里海公園、楽習館前**

種目 **1km ウォーキング**

持久力評価テストです
終了後、10分説明あり

参加料 無料

申込: QRコードより(当日参加あり、受付11時まで)

or 氏名・年齢・メールアドレス・TELを satoumiwr@gmail.comへ



第1回ウォーキングトライアルのスタート(トップの記録は、50才代の女性で7分50秒。持久力は「すばらしい」と評価されました。) 1/28/2023

参加費

クロスカンントリー	1種目	1000 円
ウォーキング	無料	

参加賞 (参加した人全員に)

タオル、水500cc、月化粧2個

第3回 阪南クロスカントリー&ウォークトライアル

参加者募集！

期日 令和5年12月24日(日曜日) 雨天決行

場所 大阪府、せんなん里海公園特設コース (楽習館付近)

時間と種目 (9:00 開会式)

10:00 1km ウォーキング(平地ロードで500m往復、年齢別持久力評価)

10:30 1km 親子ペア・クロカン(小学生+保護者か高校生以上)

10:50 5km 1組 (申告タイム制 5km 25分で区分予定)

11:50 5km 2組

12:30 1km

参加費

クロカン 5km 1500円、 クロカン 1km 1000円

親子ペアクロカン 1km 1000円

2種目以上の参加、2000円

ウォーキングの参加料 500円は当日徴収、他は振込

参加賞は全種目に、賞品は各種目3位まで(ウォーク除く)

申込 モシコムかQRコードで検索 (クロカン申込) (ウォーキング申込)



締切 12月17日(日曜日)

主催 せんなん里海ウォーク&ランクラブ (ランニング学会公認クラブ)

浪花酒造有限公司



御菓子処 — おいしさとの出会い —



モシコムの活用

ランニング

2024/12/22(日)

大阪府(泉南郡岬町)

～岬町、阪南市、泉南市をつなぐ～第4回阪南クロスカントリー&
ウォークトライアル 受付中

大会

500人～

初心者向け、中級者向け

参加賞有り

[せんなん里海ウォーク&ランクラブ](#)

申し込み

子供さんから中高齢者までの皆さんが楽しめる大会です！！
かけっこ、クロスカントリー、ウォーキング、楽しいイベントもあります。
今回が第4回目。クラブの地元、せんなん里海公園にコースを設定
して、手作りの大会(今年から飲食ブースを設け、3位までの表彰と
かけっこは(全員にプレゼントあり)を開催します。

クラブHP <https://sites.google.com/view/s>

開催日

2024/12/22(日) 受付開始 09:00

阪南クロスカントリー&ウォークトライアル

2023年1月28日（土）開催

参加のご案内

阪南クロスカントリー&ウォークトライアルにご参加いただきありがとうございます。
適度なアップダウンのクロカンを、私たちのホームコースで手作りの大会をぜひ楽しんでください。
里海ウォーク&ランクラブ

会場

- せんなん海浜公園（里海広場）
大阪府泉南郡岬町淡輪999
- 南海本線「箱作」駅より
2km徒歩20分
- 公園に駐車場あり(8:30～当日無料)

受付

- 公園内 しおさい楽習館
- 9:00～
スタート30分前までには受付してください。
- 受付でナンバーカードを受け取ってください。
- 参加者リストはこちら



<https://www.photolyst.com/time/2301/participants>

スタート前

- トイレ 多目的広場のトイレをご利用ください。(受付より約300m)
- 荷物、着替え
荷物預かりのサービスはありません。各自で管理してください。
楽習館にコインロッカーがありません。更衣室はありません。着替えも各自、工夫して行ってください。
- ウォーミングアップは十分行ってください(コースを試走してください。コースの右記の注意事項ポイントを確認してください。)
- ナンバーカードは胸につけてください。

スタート

※募集要項から変更しています。

- 1km 10:00～
- 3km 10:20～
- 5km 11:00～
- 1kmウォーキング12:00～

コース

- コースは占有ではありません。一般の公園利用者がコースにいる場合もありますので、走行中は公園利用者に十分注意してください。
- 1周1kmのコースを周回します。起伏のある芝生をコースに設定しています。**注意！注意！**
- 100m付近に電灯があります。
- 500m付近の下りの後、歩道を通って、直角の左折があります。
- 600m付近に、遊具やあずま屋と側溝で狭いコースがあります。
- 700m付近に一般来園者歩行道路を横断します。

フィニッシュ、記録

- フィニッシュ後 スタッフがナンバーをスマホで読みとります。着順の判定になります。フィニッシュ後は、追い越し禁止とします。
- 記録速報はこちら



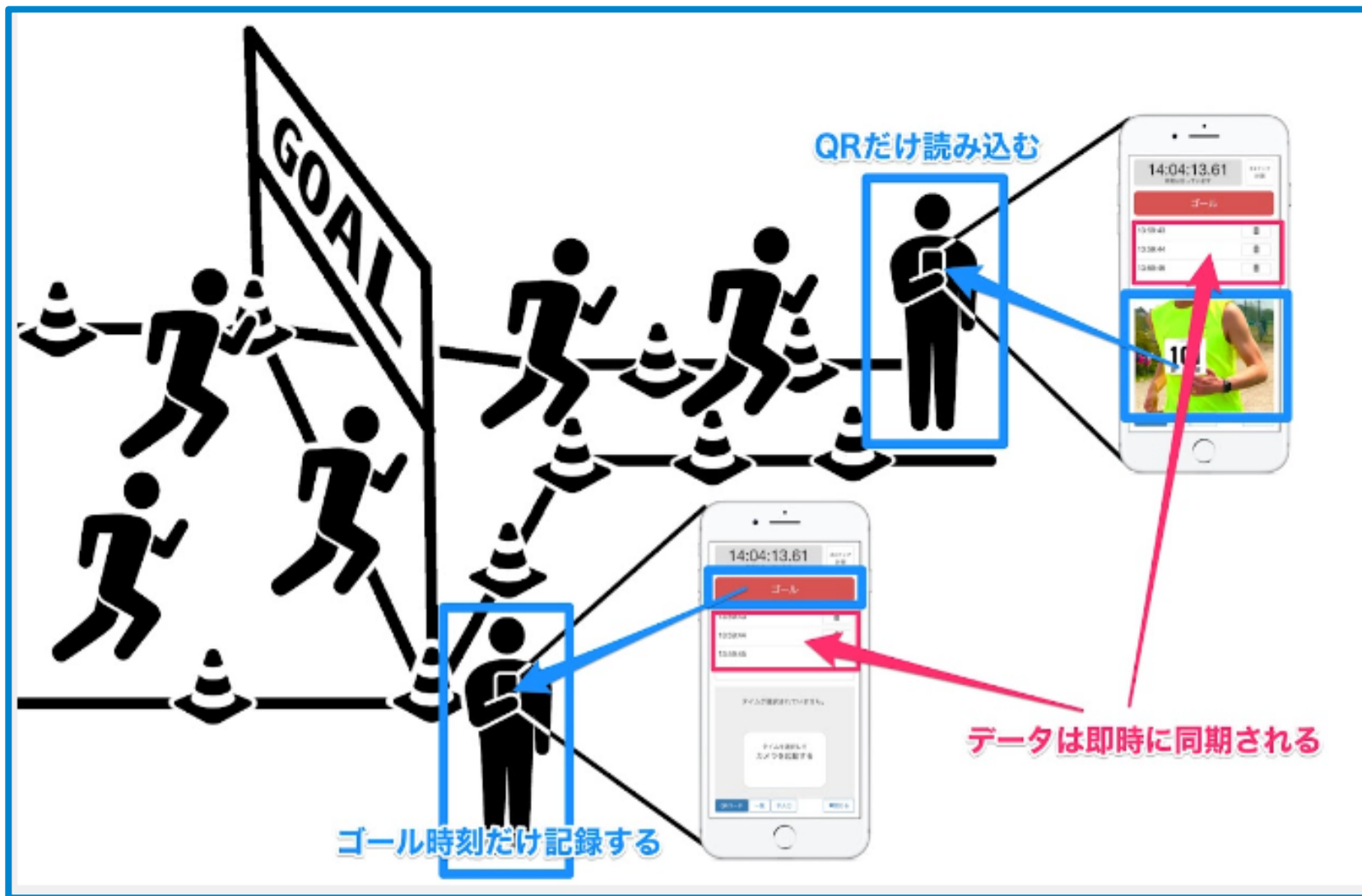
<https://www.photolyst.com/events/2301/results>

天候不順等で、大会を中止する場合は、大会当日（1/28土）午前6時までにモシコムの大大会ページに掲載しお知らせします
<https://moshicom.com/80247/>



里海W&Rクラブ
satoumiwr@gmail.com

計時と着順の方法



第1回阪南クロカン、モシコムのレビューより

誰でも参加しやすいアットホームな大会

主催者の方の手作りの感のあるアットホームな大会でした。エントリー料金が1,000円と格安な上に、記念品のタオル、ペットボトル水1本、リーフレットまでついていました。手作り感がかなり感じられました。

コースは芝生のアップダウンが主なのでクロカンとしてはきつくない。コースを間違えそうな所がいくつかあったので、その部分の矢印の表示を置いてくれている。まあ結構気分良く終われた大会。

冬季トレーニングの一環としてクロカン参加

丁度いい起伏、ちょうどいい距離のレースでした。レース後、クールダウン代わりにウォークトリアルにも参加。いろいろな年代の方々とのウォークも楽しかった。2/25も参加したいと思える大会でした。

第2回阪南クロカン、モシコムレビューより

初心者にも温かい大会！

クロスカントリーもマラソン大会にも出たことがない初心者の私ですが、今回初めて参加させていただきました。皆さんから応援の声をかけていただき、海辺のロケーションも最高で気持ちよく走ることができました。初心者にも温かい大会で、また参加させていただきたいと思いました。

競技目的と健康目的が融合されたトライアル

手作りのコース、手作りのトライアルですが、クロカンは冬季トレーニング目的の参加、健康目的の参加が融合している大会。これが中々の起伏コースで良い練習になりました。ウォークは小さいお子さんからご年配の方まで幅広い年齢層の方々が参加できる素敵な大会でした。

クロカン5kmのタイムは、マラソン記録とも相関が高い。
マラソン記録の予測も可能

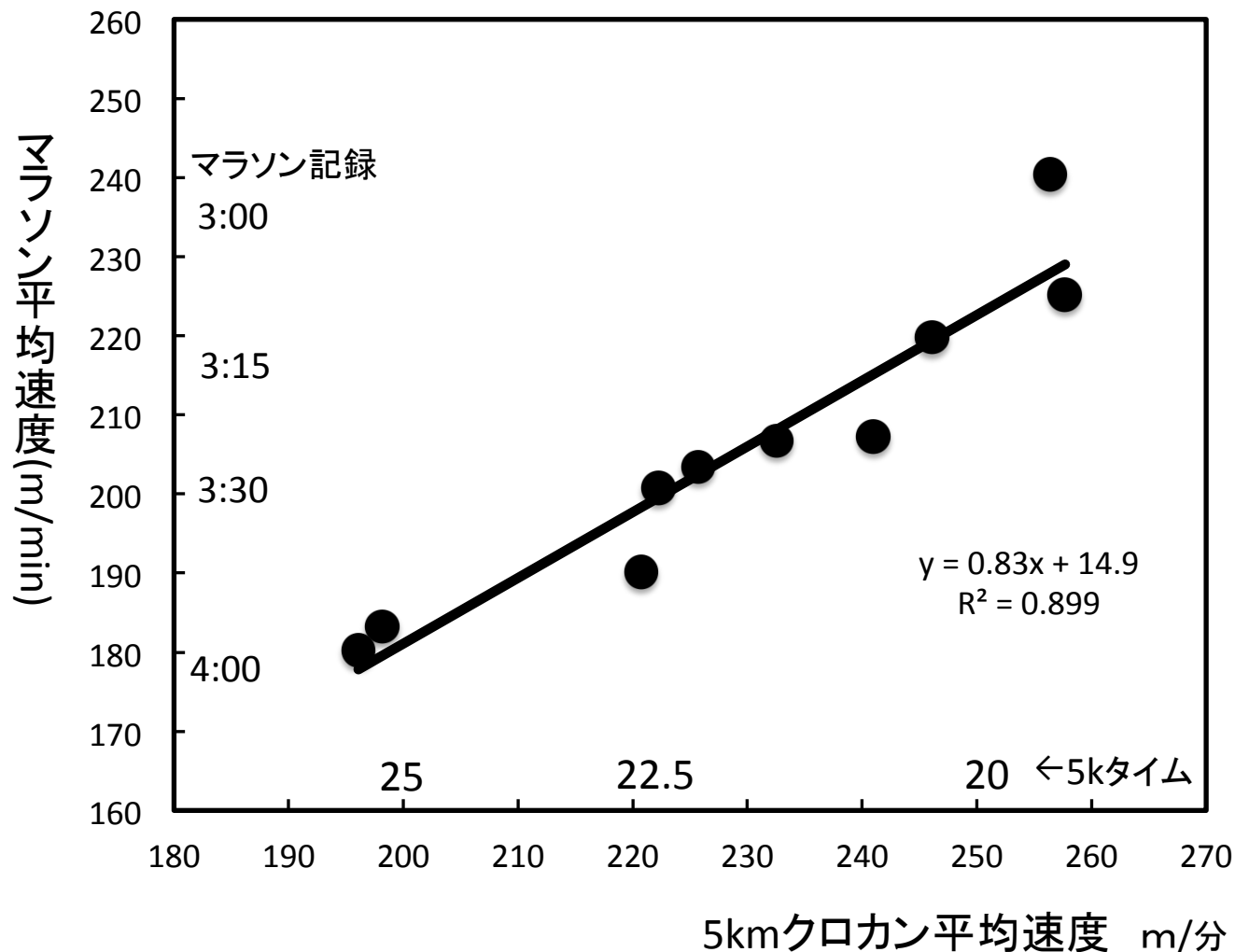


図1 5kmのクロカンタイムとマラソン記録との関係
(5kのクロカンタイムは、マラソン記録を約90%説明できる)



1kmのウォークトライアル (500mの折り返し)



STAFF

01:03:33

ゴール

1km 歩行タイム持久力評価表 *(男性)

時間(分:秒)

区分 \ 年齢	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
すばらしい	7:28以下	7:41以下	8:00以下	8:20以下	8:46以下	9:23以下
優れている	7:29-8:05	7:42-8:23	8:01-8:42	8:21-8:57	8:47-9:27	9:24-9:49
平均	8:06-8:31	8:24-8:50	8:43-9:08	8:58-9:26	9:28-10:08	9:50-11:40
少し劣る	8:32-9:00	8:51-9:19	9:09-9:38	9:27-10:15	10:09-10:45	11:41-12:37
かなり劣る	9:01以上	9:20以上	9:39以上	10:16以上	10:46以上	12:38以上

* ロックポート・1マイルフィットネスウォーキングテストより換算

1km歩行タイム持久力評価表 (女性*) 時間 (分:秒)

年齢 区分	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
すばらしい	8:12 以下	8:30 以下	8:49 以下	9:14 以下	9:23 以下	11:22 以下
優れている	8:13-8:46	8:31-8:56	8:50-9:23	9:15-9:42	9:24-10:08	11:23-12:26
平均	8:47-9:23	8:57-9:42	9:24-10:00	9:43-10:34	10:09-10:52	11:27-13:21
劣る	9:24-10:15	9:43-10:34	10:01-10:52	10:35-11:15	10:53-11:56	13:22-14:59
かなり劣る	10:16 以上	10:35 以上	10:53 以上	11:16 以上	11:57 以上	15:00 以上

* ロックポート・1マイルフィットネスウォーキングテストより換算

[International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity](#)
volume 18, 129 (2021)

(61~85 歳, 平均 72.6 ± 6.9 歳; 49% 女性)

METS

エネルギー消費が
安静の何倍か

活発な強さ

中程度の強さ

130 歩/分 (6メッツ) 以上
で歩ける高齢者少ない

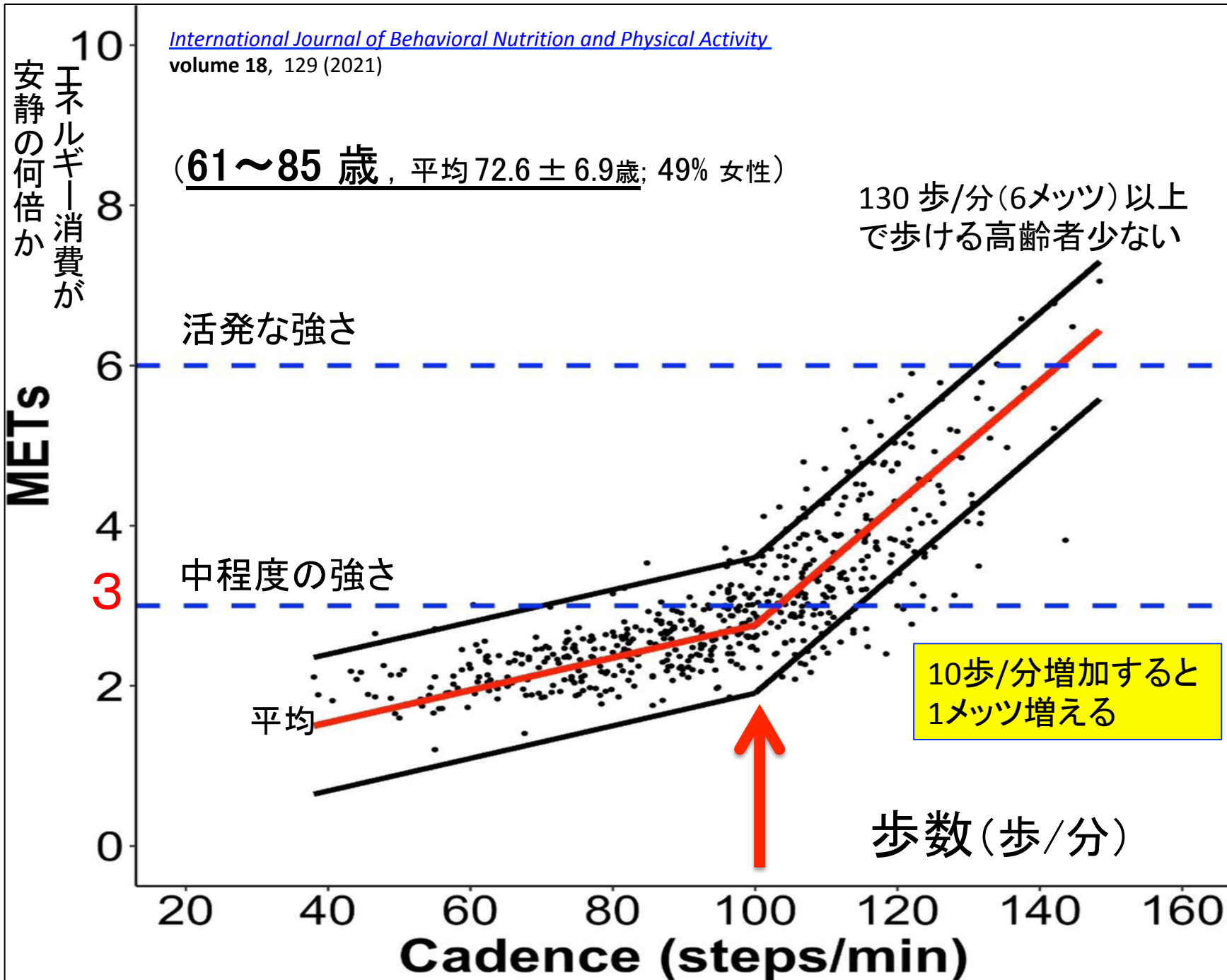
平均

10歩/分増加すると
1メッツ増える

歩数 (歩/分)

20 40 60 80 100 120 140 160

Cadence (steps/min)



ウォーキング

持続型も効果あるが
インターバルもよい

運動中のカロリー消費20%アップ

- 1) 信州大学方式、3分ゆっくり歩き3分速歩で30分
- 2) 30秒ゆっくり歩き30秒速く歩く ×10～15
- 3) 坂を30秒上る、60～75秒で下って再試行 ×10本

信州大学方式（持続型でなく速い、遅いを反復）

インターバル速歩

速歩とゆっくり歩きを3分間ずつ交互に繰り返す。
体力のない人などは2分か1分に。

- 1) 速歩は、「ややきつい」と感じる速さで。
- 2) 1日15分～30分、週4日以上



効果は

- 1) 筋力と持久力が最大20%向上
- 2) 高血圧、高血糖、肥満症などの生活習慣病が20%改善
- 3) 医療費が20%削減される

実技

- ・大きく腕を振る
- ・歩幅を広く
- ・背筋を伸ばす

ウォーキングで脂肪を燃やす具体策

1) 速歩でウォーキング

(少し強度を上げる。多くの筋群を使う)

* 運動時間は5分でも脂肪は燃えるが、量が少ない。

長い(30分以上)ほど効果的

* 速歩インターバルも効果的

(例、1～3分速歩、1～3分ゆっくり歩く 15～20分続ける)

2) 坂を上る (上り、下りは筋トレにもなる)

(運動後の脂肪燃焼が高まる)

まとめ

- 毎分100歩、あるいは、毎分90～100mで30分以上歩く。週5～6日。
- インターバル速歩にトライ：
1分～3分速歩。同じ時間ゆっくり歩くを反復して10～30分
それが出来ると
持久力・筋力・免疫力・脂肪燃焼能力などがアップ。若さを保ち、健康寿命が延びる。

(ランニング部門)

月2回（土曜日、午前9時から）、せんなん里海公園の楽習館に集合して約2時間のトレーニングを行なっている。現在のメンバー数は、32名（男性19名、女性13名、40歳～70歳）。

令和4年度の会員のマラソン記録レベルは、3時間12分～4時間23分。サブ4は10人でした。

参加費用 年間1.2万円（スポーツ傷害保険料込み）

2023 年第10回練習会の報告

期日 令和5年9月30日(土曜)、午前9時～

集合場所 せんなん里海公園 潮騒楽習館

参加者 19名

トレーニング内容

ストレッチ→各自10分ジョグ

1)マラソンペースで徐々にペースアップ走 5-6km

A: 5分/km →4:30へ B:5:30/km →5:10

C: 5:45～6/km

D: マイペースで
休憩10分

2)クロカンコース(800m)で5周

ペースは同上 (休憩10分)

3)木陰コースの往復、坂を入れて20分間、各自のペースラン

- 前回に続き、30度前後の暑さの中での練習会となりました。
練習の強度や量を下げようかと考えていました。

(ウォーキング部門)

月1回、水曜日の午前10時、「せんなん里海公園」内の楽習館に集まり、約75～90分間のウォーキング講習を行っている。

現在のメンバー数は、20名（男性10名、女性10名）。年齢は35～84歳と幅広い（平均年齢75歳）。皆さん、元気にウォーキングを楽しんでいる。

体力年齢は5段階の4以上。

年間10回の開催予定。

参加費用 年間3000円（保険料込み）

せんなん里海ウォーク&ランクラブ
第5回ウォーキング講習会報告

令和5年9月20日(水曜) 午前10時～11時30分 参加者8名
実習目標 久し振りなので気持ち良く歩く、歩きのフォーム習得

実習内容

1. 体操、ストレッチ、10分ほど
2. 10mの距離を歩く。各自の歩数、姿勢をチェック
3. 10mの距離を歩くタイムを計る×2回。1人ずつ
(5～6秒台合格)
握力測定
4. つま先立ち+かかと落とし、スクワット、静的筋トレ、ランジなど
5. 各自の歩行ペースで30秒気持ち良く+30秒ゆっくり歩く×3本、
45秒気持ち良く+45秒ゆっくり歩く×2本、1分ゆっくり歩く。
1分で何歩、歩いたかを各自で測る。
6. 5分休憩
7. 木陰の道と坂を気持ち良い速度で会話しながら10分歩く。
(感想)

まとめ

課題

行政との関わり

参加費

スポンサー

参加者集め → 新しい種目、イベント、
講演会

ボランティアスタッフ