

# ☆ムカイデ屋

グループ名：ムカイデ屋

メンバー：向出歩穂(高2)、向出徳章・恵美(両親)



雨の日でも走る練習や運動ができたらしいなあ。

陸上用のトラックで走ってみたいな。

正しい走り方ってどんなの？教えてくれる人いないかな？



陸上用スパイクで走ってみたいな。どこで走れるの？



スタブロってどんなの？

そんな都合のいい場所ってある？陸上競技場って身近にないし。





## 鉄道・道路高架下の陸上用雨天走路の立上げ 支援NPOの設立

### <課題>

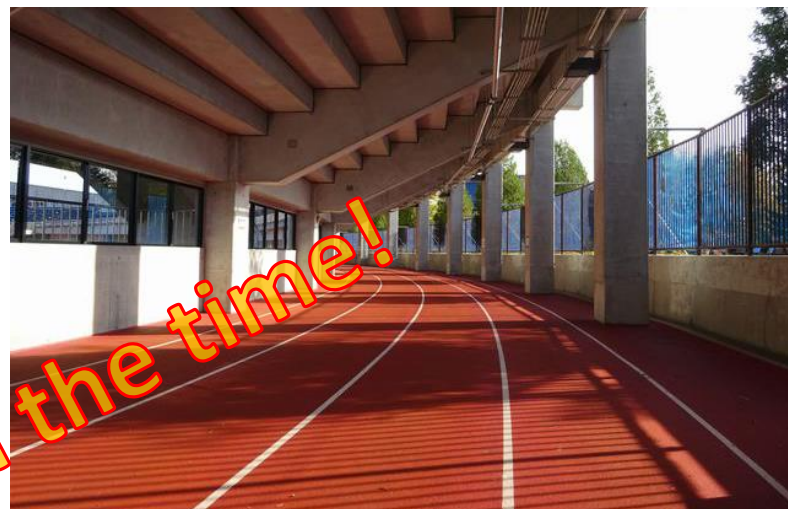
- ① 陸上競技用タータン走路は、主に自治体が所有する競技場にしかなく、利用制限も多い。陸上競技の愛好者が増えない一因にもなっていると考えられる。
- ② 「走る」という動作は、すべてのスポーツの基本で、健康増進にもかかせない運動なのに、正しい「走り方」を学ぶ機会はそう多くない。
- ③ 推計ジョギング人口(ランニングを年1回以上した人)は、2012年の過去最高1009万人から、2016年には893万人と約100万人も減少しており、その理由の上位4つは、順に「ケガ」「体力の衰え」「時間がない」「記録が伸びない」であった。\*

誰もが、天候に左右されず、定期的に身近で、「走り方」を楽しく学べる場所・機会を提供できることがこれらの課題を解決する一助であると考えられる。

# ☆ムカイデ屋

<課題の解決方法>

未利用の鉄道・道路高架下に陸上用雨天走路を設置することを事業としたNPO法人を設立する



陸上競技用タータン走路が天候に左右されず  
アクセシブルになる。

## <NPOが手がける事業内容>

- ① 雨天走路候補地の調査研究(高架下空間を、地域の資源、スポーツ活動の拠点と捉え、その活用可能性を調査研究)
- ② 鉄道・道路事業者、自治体(地元の町)、地域総合スポーツセンター、学校、町おこし団体、走路施工業者などとの連携をコーディネートし、雨天走路建設を推進
- ③ 外部の専門家(現役・元アスリートなど)と連携して、陸上用雨天走路(50から100m走路)で安全に実施できる指導プログラム作成(標準化)
- ④ 学校の運動部活動、一般のランニング同好会、かけっこ教室イベント等の地域スポーツ振興活動に場所を提供
- ⑤ 専門家(建物デザイナー、指導者、アスリートなど)と連携し、利用者の「やる気」や「楽しさ」を喚起する雨天走路の設計支援
- ⑥ 雨天走路の管理指定業者の選定や入札も支援

- ① 雨天走路候補地の調査研究(高架下空間を、地域の資源、スポーツ活動の拠点と捉え、その活用可能性を調査研究)
- ② 鉄道・道路事業者、自治体(地元の町)、地域総合スポーツセンター、学校、町おこし団体、走路施工業者などとの連携をコーディネートし、雨天走路建設を推進



実施フロー	NPOの役割
候補地の調査・選定	主事業
↓	
行政、地域、鉄道・道路事業者間での課題把握、利用計画(安全面や建設費用の問題解決)	連携をコーディネート
↓	
利用団体・管理団体の選定	助言
↓	
雨天走路建設、利用開始	助言

- ③ 外部の専門家(現役・元アスリートなど)と連携して、陸上用雨天走路(50から100m走路)で安全に実施できる指導プログラム作成(標準化)
- ④ 学校の運動部活動、一般のランニング同好会、かけっこ教室イベント等の地域スポーツ振興活動に場所を提供

音楽を使った  
プログラム



■プログラム内容  
楽に効率よく走るための4つの力:①体幹力、②バランス力、③はずみ力、④はさみ力 を養うドリル・軽運動等で、基本技能の習得を目標。

■指導者  
JRPO\*認定ジュニアランニング指導員資格取得者: 向出(ムカイデ)  
マスターズ陸上に出場しながら、陸上を楽しむあざみ野団地の住人。

■日時と場所  
月2回程度、日曜日10時半~11時半、あざみ野団地周辺の公園  
2014年1月19日、26日、2月9日、23日(3月以降の日程は別途)

■お申し込みはEメールで: 向出(ムカイデ) [aza.kakekko@gmail.com](mailto:aza.kakekko@gmail.com)  
対象: 年長さん~小学生6年生、先着20名程度  
氏名、性別、学年、住所、電話番号をお知らせ下さい。

\*JRPO: NPO法人日本ランニング振興機構

団地在住ミドル・シニアの方、子ども達と一緒に運動しながら健康づくりをしませんか。同志募集、Eメールで。

雨天走路での指導プログラム例(動画) マークを使ったドリル



- ⑤ 専門家(建物デザイナー、指導者、アスリートなど)と連携し、利用者の「やる気」や「楽しさ」を喚起する雨天走路の設計支援
- ⑥ 雨天走路を安全に管理できる管理指定業者の選定や入札も支援



ボルトの世界記録達成足跡  
(楽しさを演出する設計例)



桐生とボルト  
の壁画



高架下の有効な利用例

# ☆ムカイデ屋

## <NPOの目標と期待される効果>

- 全国に眠っている高架下空間を有効活用し、アスリート、一般市民、子ども達に、本格的な陸上用タータン走路が身近に利用できる機会を増やし、幅広い年齢層の陸上競技人口を増やす。
- すべてのスポーツの基本、かつ、健康増進にもかかせない「走る」という運動。誰もが、天候に左右されず、定期的に身近で、「走り方」を楽しく学べる場所・機会を提供。
- 全国いろいろな地域で、自ら雨天用タータンを建設し、独自のスポーツ活動ができる地元ボランティア団体・グループを育成・設立支援するNPOを目指す。





ご清聴  
ありがとうございました