

企画書

タイトル（仮題）

【親子で楽しむ！ファミリーランニング】

【楽しみながら速くなる！親子ランニング】

企画

有限会社ラップ 土屋幸仁

東京都新宿区新宿 1-12-15

サンサーラ第四御苑 901

電話：03-5360-7472

<企画概要>

東京マラソンのファミリーラン（親子ペアで走る部門）がフルマラソンより高倍率の 10 倍を記録したように、子どもと一緒に走る親が増えています。

その背景には、子どもの運動能力・体力の向上・精神面での成長はもちろん、育児ストレスの解消や、美容・健康、子どもとのより深いコミュニケーションなど、親の側の事情もさまざまにあるようです。さらに、走ることで記憶力がアップする効果もあり、子どもの脳トレの一環としても注目が集まっています。

親子ランニングは誰でも気軽に始められます。その結果、「子どもをより速く走らせたい」といった願望や、子どもが訴えるさまざまな症状への適切なケア法など、親が抱える悩みや不安も多くなっているのが実情です。ただ残念なことに、それらの疑問や不安に明解に答えが示されていないのも現実です。

そこで、より多くの家族に、安心して親子ランニングを楽しんでもらえるための How to を、本書にて提案したいと考えております。

<企画内容>

- ・親子でランニングを楽しむための How to、より速く走るためのメソッド、そして子どもに安心してランニングを続けさせるための不安解消を柱に、ページ構成する。

- ・本書が目指すのは「ひと目でわかる親子ランニング実用書」。各コンテンツは、写真・イラスト・図表などを見るだけで実践可能なように構成し、ロジック・エビデンスなどは囲み記事などでコンパクトに読ませるように構成する。

<監修者>

阿部康志氏

静岡県伊東市出身。中学から大学卒業までの10年間、陸上競技（中長距離）に打ち込む。1991年大学卒業後、システムエンジニアとして富士通入社。1993年、日本一の指導者になる夢を捨てきれず渡米。その後1996年までコロラド州ボルダーで数多くの実業団チームのサポートを行う。同時に、スポーツトレーナーの資格取得の為、アメリカでもカリキュラムの充実で有名なマッサージ学校（Boulder School of Massage Therapy）で最先端の知識を学ぶ。1996年卒業。マッサージセラピストとして、スポーツマッサージ、スウェディッシュマッサージ、ニューロマスキュラーセラピー、アロマセラピー、リフレクソロジーなど16種の資格を持つ。帰国後は、高校陸上部コーチ、富士銀行（現みずほ銀行）女子陸上部コンディショニングコーチを経て、佐倉ACと契約して実業団選手の指導をメインに活動。中学生を中心としたジュニア選手の育成&故障防止のアドバイスにも力を入れている。2011年4月より株式会社アベ・アスリートサポート・プロジェクト代表。現在親子で参加できるランニング教室を全国で開催している。

<セールスポイント>

大人向けのランニング本は多数刊行されているものの、子供向けの本は短距離走を扱うものばかり。しかし現実には、子どものランニングに関して親が抱く不安や悩みは大人と同じくらい多く、にも関わらずそれらをきちんと解説する実用書が存在しません。日に日に成長する子どもに対して、どの程度の運動負荷を与え、どのようなケアをしてあげ、どういう症状を訴えたら練習を休ませるか？また、ともすると苦しいだけで楽しみが見出せないランニングを、子どもに飽きずに続けてもらうための動機付けの方法など、本書では親御さんの抱く悩みに、的確なアドバイスを与えていきます。

<想定読者層>

ジョギング・ランニングに親しんでいる、または興味を持っている幼稚園・保育園入園～小学生の児童を持つ親

<構成案>

■いつ走る？どこで走る？

始めるなら小学校3年までがベスト！

親子で走るベストの時間帯は？

フォーム（ひざの出し方など）

ストライドを知ろう

腕振りはタイムアップの特効薬（短距離・長距離の違い、いい腕振り・悪い腕振りなど）

骨格の違いで変わる腕の振り方

シューズ選び

シューレース（くつひも）の結び方

親子で楽しむランニングファッション

呼吸法を知ろう

親はどんなペースで走る？

お腹の痛み対処法

ランニング環境を考える（信号・歩道・交通量・景色・場所・コース）

遊びを取り入れたランニング Part1（子どもの興味を失わせないために）

たまには「負けるが勝ち」の親子競争も

■怪我なく速く走るためのハウツー（正しい走り方・故障しないために・こんな時どうする？Q&A）

子どもの普段のフォームを知っておこう

子どもの走力はふくらはぎでわかる！

やってはいけない練習&練習法（レースディスタンスをレースのペースで毎日走る、など）

普段からやっておきたい故障知らずの5つの運動

ブレーキを踏むのも親の役割

成長痛と練習痛の違い

小指を動かせないと速く走れない!?

小指を動かすために

週イチ裸足ランニングの効用

時にはアップダウンのあるコースを走ろう

足の運び

首の位置

フォームチェック用ムービーの撮り方

遊びを取り入れたランニング Part2（走るだけより様々な運動もすべし）

■ストレッチ&ケア

こんな症状が出たら要注意！

ストレッチは親がやってあげて

炎症はスネから

疲れた足を元気にする魔法のスイッチ

大人と子どもで違うランニング後のケア法

ふくらはぎを触ればわかる子どものコンディション

練習を休むタイミングは？

■大会に向けて（練習・本番） Q&A方式で各1P

本番前の追い込みは必要？

食事は？（カーボローディングなどは不要）

レースに向けて疲れをとるには

本番での緊張をほぐす方法

親子マラソン大会の走り方

レース後の疲れをとるには

マメ対策

■巻末小企画

●親子で楽しむために

ランニング日記の活用法

週イチタイム走

●子どもの成長に役立つランニング活用術

バギーランの楽しみ方

投げださないために——子どもをヤル気にさせる魔法の言葉

子どものモチベーションをもっとも高める「腹八分目の達成感」

脳トレの効用

■親子で走れるマラソン大会一覧（表組み）

<親子ランニングの近況について>

親子ランニングに関する記事は、専門誌ですらまったくなく、インターネット上には親子ランナーからの不満の声も多数見受けられました。しかし、2011年4月発売の「ランニングの世界」（創文企画）では、満を持して「子どもと走る・親子で走る・家族で走る」という記事が組まれました。週1回以上走っているランナーが300万人以上に上る現在、健康意識の高まりとともにこの数字はさらに増えているとも言われています。本書の発売をきっかけに、いままで親子で走る意識がなかったパパ&ママさんランナーに、「親子ランニング」が定着してくれることを願っております。

※参考資料

佐倉AC有料会員サイト内のコンテンツ「小出道場 Q&A」コーナーにおける相談割合（相談件数 年間3000件以上）

初心者からの練習法の問い合わせ——2割

中上級者からの練習法の問い合わせ——2割

ケガの悩み——2割

ランニングの楽しみ方——1割

子どもの練習法・ケガに関する相談——3割

ちなみに……

相談が寄せられる時期は、9～12月が多くなるそうです。また、子どもに関する相談は、本人からが3割（中・高生）、親からが7割です。なお、この2年で、子どもに関する親からの相談は、全体で1割ほど増加しています。

以下リンクには「テレビ寺子屋」（フジテレビ系列：2010年3月放送）で増田明美さんが講演した際、親子マラソン大会について語ったものが、テキストに起こされています。

<http://silver.or.jp/tanshin/business/b020612.htm>

「ランニングが脳を活性化」エビデンス一覧

京都大学久保田競名誉教授

<http://wedge.ismedia.jp/articles/print/334>

<http://d.hatena.ne.jp/kiyo560808/20091118/1258562344>

福岡大学田中宏暁教授

<http://www.movejapan.com/nounaikassei.html>

<http://kyushu.yomiuri.co.jp/sports/feature/running/interview/>

「スロージョギング健康法 ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる！」

日本食研

<http://runnet.jp/project/nihonsyokukenoyako/>

親子トレイルランニング教室

<http://www.trailrunner.jp/2010/09/-in.html>

親子ランニング教室

<http://blog.livedoor.jp/staygstayg/archives/1606915.html>

<資料>

全国の親子で走れるマラソン大会一覧

北海道・東北

- * 最北フラワーマラソン（北海道）3km 小学3年以下
- * 旭川ハーフマラソン（北海道）3km 小学生以上
- * 札幌マラソン（北海道）2km、3km 小学生以上
- * 洞爺湖マラソン（北海道）2km 小学生以上 20分以内
- * 釧路湿原マラソン（北海道）3km 小学生以上
- * たきかわコスモスマラソン（北海道）
- * きたひろしまエルフィンロードハーフマラソン（北海道）3km 制限時間 40分
- * 日刊スポーツ豊平川マラソン（北海道）3km 小学生のみ
- * 千歳 JAL 国際マラソン（北海道）3km 小学生のみ
- * びえいヘルシーマラソン 2011（北海道）5.274km 小学生のみ
- * アメニティ・タウンすながわマラソン大会（北海道）3km 小学生のみ

* 健康をさがそう！たかすジョギングフェスティバル（北海道）3km 小学校低学年／
高学年 制限時間 2 時間

- * AOMORI マラソン大会（青森県）
- * 秋田国際ファミリーマラソン（秋田県）
- * 田沢湖マラソン（秋田県）
- * 宮古サーモンハーフマラソン大会（宮城県）
- * 長井マラソン（山形県）
- * 果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン（山形県）
- * 徳内マラソン&ウォーキング大会（山形県）
- * 酒田砂丘マラソン大会（山形県）1.5km 小学 2 年以下
- * いわきサンシャインマラソン（福島県）
- * 伊達ものの里マラソン大会（福島県）
- * 松川浦大橋ふれあいマラソン IN SOMA（福島県）
- * 猪苗代湖畔ハーフマラソン大会（福島県）

関東

- * 東京マラソンファミリーラン（東京都）
- * 世田谷 246 ハーフマラソン（東京都）
- * グリーンリボンランニングフェスティバル（東京都）
- * 新宿シティハーフマラソン（東京都）42.195m 未就学児童
- * 夢の島チャリティーマラソン（東京都）
- * タートルマラソン国際大会（東京都）1.6km 小学生 制限時間 20 分
- * 八丈島パブリックロードレース（東京都）
- * よこすかシーサイドマラソン（神奈川県）
- * 湯河原温泉オレンジマラソン（神奈川県）
- * 戸田マラソン in 彩湖（埼玉県）
- * 所沢シティマラソン（埼玉県）
- * 千葉マリンマラソン（千葉県）
- * 東金・山武ふれあいマラソン（千葉県）
- * ニューリバーロードレース in 八千代（千葉県）
- * しらさぎマラソン大会（栃木県）
- * 宇都宮マラソン大会（栃木県）
- * 塩原温泉湯けむりマラソン全国大会（栃木県）
- * 前橋シティマラソン（群馬県）

甲信越

- * 甲州フルーツマラソン大会（勝沼ぶどう郷マラソン大会）（山梨県）
- * 南アルプス桃源郷マラソン大会（山梨県）

- * 新野千石平ロードレース（長野県）
- * 信州爆水 RUN in 依田川（長野県）
- * 信州ながわハーフマラソン（長野県）
- * 南木曾町・妻籠健康マラソン大会（長野県） 3km 3歳以上

北陸

- * SPA マラソン in うなづき（富山県）
- * 能登和倉万葉の里マラソン（石川県）
- * 敦賀マラソン（福井県）
- * 菊花マラソン（福井県）

東海

- * ジュビロ磐田メモリアルマラソン（静岡県）
- * 熱海湯らつくすマラソン（静岡県）
- * 袋井クラウンメロンマラソン大会 in ECOPA（静岡県） 2km 5歳以上 制限時間

20分

- * 名古屋シティマラソン（愛知県）
- * いちのみやタワーパークタウン（愛知県）
- * 鈴鹿山麓かもしかハーフマラソン（三重県）
- * 鈴鹿シティマラソン（三重県）
- * ひさい榊原温泉マラソン大会（三重県）
- * 志摩ロードパーティ 2011（三重県）

近畿（関西）

- * 西脇子午線マラソン大会（兵庫県）
- * 淡路島うずしおマラソン全国大会（兵庫県）
- * たつの市梅と潮の香りマラソン大会（兵庫県）
- * 兵庫神鍋高原マラソン全国大会（兵庫県） 2km 年齢制限なし
- * びわ湖高島マラソン～マキノ健康栗マラソン（滋賀県）
- * あざいお市マラソン（滋賀県）
- * 福知山マラソン（京都府）
- * 京都木津川マラソン（京都府）

中国

- * 鳥取マラソン（鳥取県）

- * 萩・石見空港マラソン全国大会（島根県）
- * 津山加茂郷フルマラソン（岡山県）
- * 維新の里 萩城下町マラソン大会（山口県）
- * 大津島ポテト健康マラソン（山口県）

四国

- * 高松ファミリー&クォーターマラソン（香川県）
- * 今治シティマラソン（愛媛県）
- * 香南市山北みかん健康マラソン大会（高知県）

九州

- * 長崎ベイサイドマラソン&ウオーク（長崎県）
- * 鹿町町パールマラソン（長崎県）
- * ひとよし春風マラソン（熊本県）
- * 綾・照葉樹林マラソン（宮崎県）
- * つわぶきハーフマラソン（宮崎県）
- * 加計呂麻島ハーフマラソン（鹿児島県）
- * 奄美さくらマラソン（鹿児島県）
- * たねがしまロケットマラソン（鹿児島県）
- * 甕大明神マラソン（鹿児島県）
- * なんぶトリムマラソン（沖縄県）

小学生限定のマラソン大会（親は参加不可）

S&B 杯ちびっこ健康マラソン

（全国 40 ヶ所以上で開催される小学生学年別マラソン大会。1984 年に始まって以来、すでに 100 万人以上が完走している。各大会のエントリー数は 800～2000 名超）