

第4回「チャレンジ！初めてのマラソン教室」を地域情報番組で紹介
2013年4月16日より新番組『ぶらっと茨城』で放送

土浦ケーブルテレビ株式会社(J:COM 茨城、本社:茨城県土浦市、代表取締役社長:大倉 一仁)は4月16日から、第23回かすみがうらマラソン大会^{*1}に向けて開催してきた「チャレンジ！初めてのマラソン教室」の様子をJ:COMチャンネルの地域情報番組『ぶらっと茨城』で紹介します。

「チャレンジ！初めてのマラソン教室」は、J:COMによる地域のコミュニティ活動を支援する「いきいきプロジェクト」の一環として2010年より実施しています。当社コミュニティ担当^{*2}でもあり、NPO法人阿見アスリートクラブの理事長である楠康夫氏くすやすおに教室運営をお願いしており、今年は2013年1月19日～4月6日に開催しました(全6回)。約55名が参加したこのマラソン教室の様子を、4月1日から放送が始まったJ:COMチャンネルの新番組『ぶらっと茨城』で4月16日から放送します。4月21日に開催が予定されているかすみがうらマラソン大会に向けて、番組を通じてランナーの皆さんを応援します。

J:COM 茨城は今後も皆さまに愛される企業を目指して、地域に根ざした環境活動等に積極的に取り組み、お客さまや地域コミュニティとの信頼関係を育んでまいります。



第4回マラソン教室に参加された皆様

J:COM 茨城 『チャレンジ！初めてのマラソン教室』 放送予定

チャンネル	J:COM 茨城 J:COM チャンネル(デジタル 11ch)
放送予定	地域情報番組 『ぶらっと茨城』 2013年4月16日～2013年4月30日 (月～金曜 午後5:00～5:30)

*1 かすみがうらマラソンについて(2013 年は 4 月 21 日開催予定)

【主催】:かすみがうらマラソン大会実行委員会 土浦市 かすみがうら市 日本盲人マラソン協会 日本障害者スポーツ協会・日本パラリンピック委員会 茨城陸上競技協会 土浦市社会福祉協議会 かすみがうら市社会福祉協議会 毎日新聞社 スポーツニッポン新聞社

【オフィシャルサイト】:<http://www.kasumigaura-marathon.jp/>

*2 コミュニティ担当とは、J:COM が取り組む「いきいきプロジェクト」の趣旨にご賛同いただき、積極的に活動を推進いただくメンバーとして、お客さまの中からお希望によりご登録いただいた方のことです。全国で現在約 660 名の方が活躍中です。

J:COM 茨城について <http://www.jcom.co.jp/>

土浦ケーブルテレビ株式会社(J:COM 茨城、本社:茨城県土浦市、代表取締役社長:大倉一仁)は、茨城県土浦市、牛久市、龍ヶ崎市、かすみがうら市、取手市、守谷市、石岡市、つくばみらい市、常総市、利根町、阿見町、美浦村でケーブルテレビ、高速インターネット接続、固定電話を提供しているケーブルテレビ運営会社です。株式会社ジュピターテレコム(J:COM)のグループ局として、先進性のある高品質な情報・エンターテイメントを提供するサービスを通じ、地域社会の発展に寄与することを目指しています。

<別紙> J:COM 茨城 マラソン教室 教室概要 (2013年1~4月、全6回)

【開催場所】

座学講習:阿見町中央公民館(阿見町大字若栗 1886-1)

実技講習:阿見町総合運動公園グラウンド(阿見町大字若栗 2217)

【スケジュールと内容】

第1回 2013年1月19日:身体管理に必要な三角バランスについて、ミニ駅伝

第2回 2013年2月9日:身体づくりに必要な三点要素、シューズの選び方、スロージョグ

第3回 2013年2月23日:LHSエモーションについて、LHSエモーション実技、

第4回 2013年3月9日:ビルドアップ走、ストレッチ、体幹トレーニング

第5回 2013年3月23日:阿見ACマラソン 5km、10マイルとそれぞれのタイムアタック

第6回 2013年4月6日:動体解析、ストレッチ

【教室レポート】

今年の教室の特徴としては、多くの参加者の方が様々なマラソン大会の参加経験者であり、日課にジョギングを採り入れているなど志が高く、皆さん、かすみがうらマラソンを目標に、残りわずかの日数をどのように過ごせば無事に完走できるのかなど、熱心にコーチ陣のお話を聞かれている姿が印象的でした。また、今回より教室各回の終了後に相談会を設け、「もっと走りたい」「走る事以外に室内で出来るトレーニング方法は？」など、相談をされる方も多く、意気込みが感じられる教室となりました。

本教室のトレーニングメニューは、幅広い層の参加者の各目標に応じた柔軟でケガをしない体作りのストレッチやLSD³を重点に構成され、さらに「もっと記録を伸ばしたい」「フルマラソンにチャレンジしたい」というような方にも対応できるものとなっています。また、本教室ではランニングの動体解析を行っており、参加者のランニング中でのコーチ陣からの改良指導をはじめ、参加者の中から参考になる方を選出し撮影動画を見ながら教室開始当初と改良指導後として教室終盤での違いについて改良点などを含めた解説があり、本教室の目玉メニューの一つとなっています。

*LSD「エルエスディー=Long Slow Distance」を略したもので「長い距離をゆっくり走る」という意味です。このトレーニングのねらいは、長い距離をゆっくり走ることによって、全身の持久力を高めることにあります。

また、本教室は、教室各回の学習ポイントとして講義内容や次回までの自主練習課題などについて、ホームページ(myjcom)にも分かりやすく掲載し、教室に参加していない方でも講習のポイントを学びながら実践することが出来る環境も整えています。

(ホームページ URL: <http://www.myjcom.jp/town/ibaraki/event/2013marathon.html>)

そして、4月6日に迎えた最終回の教室では、大会本番までの過ごし方など総集編としての講義を行った後、修了証授与式や記念撮影を行い終了となりました。

今年は本マラソン教室にご参加頂いた方(希望者)に、かすみがうらマラソン大会への優先参加枠をご用意するという特典がつけました。J:COMは、かすみがうらマラソン大会当日にJ:COMマラソン教室特設テントを設営、40kmポイントでは給水も準備し、大会参加者をサポートします。

NPO 法人阿見アスリートクラブについて

2000年1月 アスレッククラブ小学生の部誕生(クラブ母体・会員11名)

2000年4月 スポーツ少年団アスレッククラブとして登録

2004年7月 特定非営利活動法人阿見アスリートクラブ設立

陸上競技を始めとしたスポーツ全般の普及・発展を図り、スポーツ間の交流を行い、豊かなスポーツ文化の醸成に寄与するとともに、生涯にわたってスポーツを楽しめる環境を整え、活気ある町づくりを目指し、子どもの健全な育成を図ることを目的としています。5歳から68歳まで幅広い年代の方が活動しています。