

陸上100mの日本記録保持者・桐生祥秀選手が参加し

100人の子ども達と一緒に楽しく走った！

「健康にいい汗かこう！ スーパーかけっこアタック」

Supported by 健康ミネラルむぎ茶

2018年7月8日（日） 新豊洲Brilliaランニングスタジアムにて開催

ランニングをライフスタイルの一部として定着させ、全ての人々が健康になることに貢献したいという理念のもと活動している一般社団法人日本ランニング協会（代表理事：小林 渉）は、株式会社伊藤園（社長：本庄 大介）と共催で「健康にいい汗かこう！ スーパーかけっこアタック Supported by 健康ミネラルむぎ茶」を7月8日（日）に新豊洲Brilliaランニングスタジアムで開催しました。陸上100mで日本選手初の9秒台（9秒98）を記録し、日本記録を持つ桐生祥秀選手が特別ゲストで登場し、総勢100人の子ども達が参加しました。



参加した子ども達は、桐生選手や講師の秋本真吾さんから直接教えてもらい、桐生選手と一緒に走ったりするなどして、「走ることの楽しさ」を体感していました。さらに、親子でできるメニューも紹介され、参加した子ども達だけではなく、親子で一緒に体を動かすことを楽しんでいる様子でした。



▲子ども達と一緒に走る桐生祥秀選手



▲プロ直伝「速く走るコツ」を聞いて実践する子ども達

## スポーツで汗をかいたときだけでなく、暑さ対策にも大切な水分&ミネラル補給

当日はイベント受付時に「健康ミネラルむぎ茶」が配布され、本格的に暑くなってくるこの季節は、暑さ対策としてはもちろん、健康的に体を動かすことを楽しんでもらうために、汗によって失われる水分やミネラルを補給する大切さが伝えられました。桐生選手も、こまめに水分&ミネラル補給をすることが大切であることを伝え、レッスン中も子ども達に水分補給の呼びかけをおこないました。



▲水分&amp;ミネラル補給をする桐生選手



▲水分&amp;ミネラル補給の大切さを学ぶ桐生選手

## 最後にはサプライズも！桐生選手への応援メッセージ

最後には、子ども達から桐生選手へのサプライズもあり、特大パネルいっぱいの応援メッセージがプレゼントされました。これには桐生選手も驚いた様子で「メッセージがいっぱい書いてある！ありがとうございます。ストレートに『頑張ってるね』という言葉は嬉しいですね」と喜んでいました。



▲子ども達からのサプライズに喜ぶ桐生選手

### 【子ども達から桐生選手への Q&A】

**Q.練習をやりたくない日はありますか？**

A.あります。それでもとりあえずやります。ダッシュ系のメニューからジャンプ系のメニューに変えたりして、その日の気分に合わせて練習します。

**Q.練習は1日何時間くらいですか？**

A.ウォーミングアップとクールダウン含めて3時間程度です。時間を設定して集中してやります。午前が始めたら午前中に終わらせます。1日できると思うと甘えが出てしまうので。

## 【イベントの様子】



▲学んだあとに、25mの記録測定をする子ども



▲桐生選手・秋本氏・小林氏によるトークセッション



▲子ども達からの質問を選ぶ桐生選手



▲子ども達からの質問に答える桐生選手



▲水分&ミネラルを補給する子どもの様子



▲左から、一般社団法人日本ランニング協会 小林渉氏／講師 秋本真吾氏／桐生祥秀選手／(株)伊藤園 麦茶・紅茶ブランドマネージャー 相澤治氏



### かけっこアタックとは・・・

かけっこアタックは、子ども向けかけっこ指導のプロによるかけっこ教室です。走り方の「コツ」を分かりやすく教えるだけでなく「走るのが楽しい!」と思っていただけるように、講師がサポートします。

## 【プロフィール紹介】

陸上100mの日本記録を持つ桐生選手が子ども達に走る楽しさをお伝えしました!



特別ゲスト

桐生 祥秀選手

(きりゅうよしひで)

生年月日：1995年12月15日

出身地：滋賀県彦根市

所属：日本生命

中学校で陸上競技を始め、全国大会で活躍。高校3年時には、当時のジュニア世界記録に並ぶ、10秒01をマーク。

東洋大学入学後は各大会で活躍、リオデジャネイロ2016オリンピックに出場し、陸上競技 男子4×100mリレーでは決勝でアジア記録を更新し銀メダルを獲得。2017年には世界陸上4×100mリレーで銅メダルを獲得。9月の日本学生選手権100m決勝にて、日本選手初の9秒台となる9秒98の日本新記録を樹立した。

### 自己ベスト

100m 9秒98(2017.9 日本学生陸上競技対抗選手権)=日本記録、日本学生記録

200m 20秒41(2013.6 高校総体近畿予選会)

## 学校では教えてくれない速く走る「コツ」を桐生選手と一緒に、お伝えしました。



講師（スプリントコーチ）

秋本 真吾氏

(あきもと しんご)

生年月日：1982年4月7日

出身地：福島県大熊町

所属：POLYVALENT

2012年まで400mハードルの陸上選手として活躍。オリンピック強化指定選手にも選出され、当時、特殊種目200mハードルではアジア最高記録、日本最高記録を樹立した。2016年全日本マスターズ陸上選手権において100mで優勝。

2013年からスプリントコーチとして、プロスポーツ選手に走り方の指導を展開。

全国各地で年間1万人を超える小学生に「かけっこ教室」を実施。

地元・福島県大熊町のために「ARIGATO OKUMA」を設立し、大熊町の子どもたちへのスポーツ・キャリア支援を行っている。

NIKE RUNNING EXPERT、NIKE+RUN CLUB COACHとしても活動。

### 【主催・一般社団法人日本ランニング協会】



### ランニングは、全てのスポーツの基本です。

一般社団法人日本ランニング協会は、“いつでも、どこでも、だれにでも”できるランニングを、ライフスタイルの一部として定着させ、全ての人が健康となることに貢献したいという思いから生まれました。

ランニングは全てのスポーツの基本であり、心身の健全な発展および豊かな人間性の育成に寄与するという理念のもと、安全に楽しく継続して走ることができる環境づくりを推進しています。

### 代表理事・小林 渉

(こばやしわたる)

大学時代には箱根駅伝に出場。その後、本田技研工業→日産自動車を経て、計10年間実業団選手として活躍。日産自動車では、主将としてだけでなく、選手の傍ら、コーチに就任し選手兼コーチとしても活躍した。引退後は今までの経験を生かし、全ての人が健康になることを願い、ランニングの普及に努めるとともに、スポーツ選手のマネジメント、大会の企画・運営など、幅広く活動している。



名称：一般社団法人日本ランニング協会

設立年：2013年

活動内容：各種ランニングイベントの企画運営/有資格者のキャスティング

URL：<https://jaruna.jp/>

### 【共催・株式会社伊藤園】

## スポーツの汗で失われる水分&ミネラルを「健康ミネラルむぎ茶」で補給しよう！

### 汗をかく“スポーツ”では、ミネラルが不足しがち！

汗をかくと、水分だけでなくミネラルも同時に失われるため、発汗量が増えるスポーツではこまめな水分&ミネラル補給が必要です。



ミネラルとは からだの健康を維持する、5大栄養素のひとつ。しかし、人体では合成できません。食事でも摂取しづらいため、意識的な補給が必要です。 ※たばこ・質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル

### 「健康ミネラルむぎ茶」の特長



- 水分だけでなくミネラルと一緒にとれる！  
汗をかくと水分だけでなく、ミネラルも同時に失われます。「健康ミネラルむぎ茶」は、手軽に水分とミネラルを補給することができます。  
※「健康ミネラルむぎ茶」のミネラルとは、リン・マンガン・ナトリウムのことです。
- 無糖、カロリーゼロでスポーツにオススメ！  
無糖で、カロリーが含まれていないため、健康的です。しかも、カフェインも含まれていないため、お子様にも安心です。
- 後味スッキリ、ゴクゴク飲めるおいしいむぎ茶！