仕事帰りに楽しく走る『丸の内（皇居）ランイベント』〈参加費無料〉9/26開催

アスト株式会社
2024.09.17 14:00
スポーツ・アウトドア

～『ラクに走れるストレッチ』を現役ランナーが伝授　ホワイトリボン運動の一環～

皇居１周約４キロのコースを現役ランナーと、誰でも無理なく、楽しく快適に走れるランニングイベントを開催します。

家庭紙卸売商社、アスト株式会社のCSR活動「家庭紙から生まれる支援の輪プロジェクト」の総責任者を務めます溜田政義と申します。

現在、皇居ランをしている人は、主に仕事帰りの時間帯に平日は4,000人、休日は8,000人いると言われています。**皇居ランが人気の最大の理由は、信号のない周回コースでノンストップで走れることや、仕事帰りでも交通アクセスが良いこと**があげられています。最近はコロナ禍の自粛中に気軽にできる運動としてランニングを開始、再開した人が増加していますが、多くのランナーが膝や足の痛みを経験しており、このことが原因でランニングを中断することが多くなる「ランニング障害」が起こっていると言われています。（ストライド社「コロナ禍における運動意識＆ランニング障害の実態調査」）。

そこで、**数々のマラソン大会で成績を残す現役ランナーが、特殊な体操をするだけで走る体感が変化し「ラクに走れるようになるストレッチ」と、マラソンの楽しさを参加者の皆様にお伝えし、より健康で楽しいランニングライフになれば、また楽しいランコミュニティーができればと参加費無料のイベントを企画**しました。

■現役ランナー　略歴・成績紹介

2024年7月16日「丸の内（皇居）ラン」新野 佑

新野 佑（にいの たすく）

アスト株式会社 東京本社所属

- 大学では5,000m選手として活動　　5,000m　14分48秒
- 2022年にマラソン競技開始
- 2022年10月　横浜マラソン　　　　2時間48分50秒
- 2023年　4月　板橋シティマラソン　2時間35分54秒　一般の部7位
- 2023年10月　新潟シティマラソン　2時間29分23秒　総合9位　29歳以下 1位優勝

■　イベント詳細（ランコース：皇居丸ノ内側から4km）

・日時：9月26日(木)　18:30～受付・着替え　19:00～20:30（終了時間は前後する可能性あり）
・集合場所：アシックスラン東京丸ノ内　※アシックス様はイベントに無関係です。
・定員：15名
・参加費：無料　※アシックスラン東京丸の内のロッカー・シャワールーム利用無料＆ラン後のドリンク付

■　タイムスケジュール

19:00　　アシックスラン東京丸の内前集合（着替えた状態で集合）
19:05～　現役ランナーによる「ラクに走れるストレッチ」開始
19:30～　ランニングスタート
20:30　　終了・解散

第1回目は2024年7月16日に開催しました。今回は第2回目の開催です。お仕事帰りに丸の内で一緒に楽しくリフレッシュしたい方、ダイエットを始めるきっかけがほしい方、新しいコミュニティを作りたい方、もっと楽しくラクに走れるようなコツを知りたい方など、どなたでも気軽に参加できるランイベントです。

■2024年7月16日 第1回開催時の様子

集合後「ラクに走れるストレッチ」を行う様子

集合後「ラクに走れるストレッチ」を行う様子

丸の内からランスタート

皇居1周をラクに走ります

ラン途中楽しく撮影

ラン途中楽しく撮影

ラン途中楽しく撮影

東京駅を背景に参加者皆様と記念撮影

■ 参加者の声

- 普段は走らないのですが、5月のホワイトリボンヨガのイベントに参加して、すごく良かったのでランイベントにも参加してみました。イベント開催前に雨が降っていたので、人が少なく走りやすくて気持ち良かったです。アストさんのイベントは楽しいので、また参加したいです。
- 1周5km長いようであっという間の37分。丸ノ内の夜景を眺めながら300kcalの消費と爽快感や達成感が得られて無料なんてラブでしかない。今回参加してますます運動好きになった。スポーツで繋がれた方々ってポジティブの塊でノリも良くて本当最高。また近々走りたい。
- 電車降りたら結構な雨でしたが、準備体操終わる頃には奇跡的に止んで無事に皇居一周。暑かったけど夜の皇居も雰囲気が良かったです。

■【動画QRコード】2024年7月16日 第１回開催時の様子（1分13秒）

当社における家庭紙購買層の8割は女性です。災害発生時の紙おむつの寄附のみならず、通年で女性を支援する活動で社会貢献したいと考え、「家庭紙から生まれる支援の輪プロジェクト」を立ち上げました。この活動の柱の１つとして、国際協力NGOジョイセフが発足した、女性の健康と権利の大切さを伝える『ホワイトリボン運動』を支援する活動に年間を通して取り組んでいます。今年の3月2日には、毎年「国際女性デー」に連動した『ホワイトリボンラン』という世界的なチャリティ活動において、当社独自の拠点として、東京潮見拠点59名、大阪城拠点77名、計136名の皆様に参加いただくことができました。

2024年3月2日ホワイトリボンラン

2024年3月2日ホワイトリボンラン

■ 「家庭紙から生まれる支援の輪プロジェクト」総合責任者より

「家庭紙から生まれる支援の輪プロジェクト」総合責任者 溜田政義

私たちは『ホワイトリボン運動』を継続し「世界の女性達が自分らしく生きられる世界」を目指しており、これからも様々な活動を通して参加者が共感するイベントを行います。また今回の丸の内（皇居）ランでは、健康に楽しく走る人を1人でも多く増やし、このイベントを通して、走ることで誰かの支援に繋がる活動『ホワイトリボンラン』を知るきっかけになり、一緒に走るランナーや賛同してくれる企業仲間を増やして支援の輪を広げていきたいと考えています。 今後も「丸の内（皇居）ランイベント」は２か月に１度のペースで2025年3月迄開催予定です。

■　「丸の内（皇居）ラン」イベントお申し込み方法

↓ Instagramホワイトリボンラン東京拠点2024「丸の内ラン」予約サイトからお申し込みいただけます。

■　イベント参加に関するお問合せ先

↓ Instagramホワイトリボンラン東京拠点2024のDMへお問合せください。