



# parkrun Japan

parkrun

START





## parkrunとは?

- 2004年に英国で発祥。現在、日本を含む22カ国、2,300カ所以上で開催  
(<https://www.parkrun.com/countries>)
- 各イベントはボランティアによって遂行
- 老若男女問わず幅広くイベントに参加(登録者 800万人以上、毎週3万人以上のボランティアが活動)
- ウォーキング、ジョギング、ランニング、またはボランティアができる。習慣化による健康増進効果と、イベント後のカフェ交流により地域コミュニティの活性化に高い効果を発揮





## parkrunはとてもシンプルなコンセプト

毎週土曜日に開催公園に行って、5キロのウォーキング、ジョギング、ランニングやボランティアをするだけ。観覧するだけでも大歓迎です。何を着ていても、どんな運動能力でも、参加することに意義があります。

parkrunは心身の健康増進と包括性を大切にしています。より多くの方々が地元のparkrunとparkrunグローバルファミリーを通じて地域社会と繋がっていると感じることがを願っています。

parkrunへの参加方法はとてもシンプル。登録は最初に一度だけ、各自のバーコードを持参し、好きな時に、好きなイベントに行くだけです。

parkrunはみんなの為にあり、ずっと無料。安全で簡単に参加することができます。



どなたでも  
ずっと  
無料です。







## parkrun への参加方法

- parkrun Japanのホームページ ([www.parkrun.jp](http://www.parkrun.jp))から一度登録を行うと、いつでも好きな時に国内外の開催地で参加できます。
- バーコード(parkrunID)を持参して、イベント開催公園に行くだけ。
- どなたでも気軽に自分のペースで参加できます。(事前参加予約不要)
- ベビーカーを押してウォーキング、または愛犬と一緒に(開催地による)でも参加できます。
- 参加目的は、地域交流、ウォーキング、ジョギング、ランニング、ボランティアなど各自様々です。



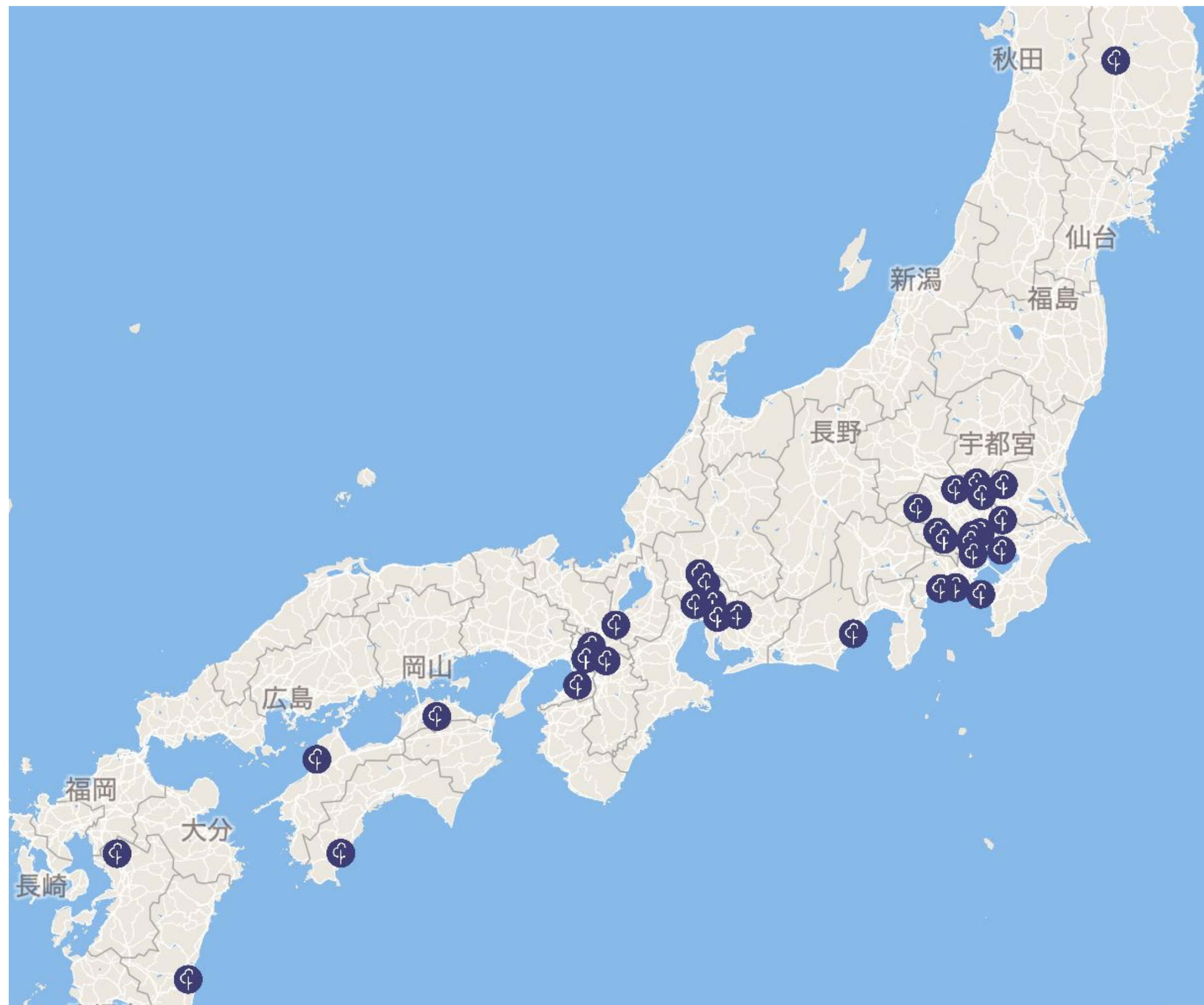




## parkrunでのボランティアは

- ウォーキングやランニングと同等の参加です。
- 素敵な社交の場です。
- とっても楽しいです。
- 人々を勇気づけます。
- 一体感を生み出します。
- 自信を与え、新しいスキルを身につけることができます。
- 年齢・性別制限なし
- 未経験でも大歓迎





## 日本全国のparkrunイベント

- 二子玉川parkrun
- 柏の葉parkrun
- 深北緑地parkrun
- 渡良瀬遊水地parkrun
- 大淀川市民緑地parkrun
- 堀之内公園 parkrun
- 淀川河川公園枚方地区parkrun

- 広野海岸公園 parkrun
  - さぬきこどもの国 parkrun
  - 大高緑地 parkrun
  - 長良川公園 parkrun
  - 名城公園 parkrun
  - 光が丘公園 parkrun
  - 辻堂海浜公園 parkrun
  - 白浜公園 parkrun
  - 桃井原っぱ公園 parkrun
  - 馬堀海岸公園 parkrun
  - 大磯運動公園 parkrun
  - 浦安市総合公園 parkrun
  - 本田島 parkrun
  - 多摩川中央公園 parkrun
  - ゆうかファミリーロード parkrun
  - 新河岸川浮間 parkrun
  - 中央公園 parkrun
  - 天王川公園 parkrun
  - サンシャインビーチ parkrun
  - 鶴見緑地 parkrun
  - 青梅丘陵parkrun
  - 原山公園parkrun
  - 平城宮跡歴史公園parkrun
  - 砂沼広域公園観桜苑 parkrun
  - 行田市総合公園 parkrun
  - 権現堂2号公園parkrun
  - 秩父ミュージアムパークparkrun
  - 宮川公園parkrun
- (2023年8月現在)







## parkrunのこれから

parkrunイベントを全国各地に拡大していくことを目指しています。

parkrunは人々の交流を促し、より多くの人々を地域コミュニティとparkrunグローバル・ファミリーに歓迎して受け入れ、孤独な人を一人でも少なくしていくことが最大の目標です。

これから、日本の多くの人々が年齢や性別、運動能力、社会的地位に関わらず、parkrunのイベントを通して心身共に健康で幸せになることを願っています。





## 一般社団法人parkrun Japan



**Tom Williams**  
Chief Operating Officer  
parkrun Global  
代表理事



**Renee Gimbert**  
Managing Director  
Asia Pacific  
理事



**原 晋**  
青山学院大学教授  
理事



**岡田 智麻希**  
Territory Manager  
parkrun Japan



FINISH



[www.parkrun.com](http://www.parkrun.com)  
[www.parkrun.jp](http://www.parkrun.jp)