

私たちの仕事は、特別な日を創ることです

# CERESPO

## NEWS

vol.  
100

February  
2018

40<sup>th</sup>  
and more

セレスポ

セレスポ・ニュース  
平成30年2月発行  
第100号

2018 X-RUN CHIBA クロスカントリー大会

学生から一般ランナーまで  
千葉でクロスカントリーを

楽しむ

セレスポ  
Pick Up

オフィスでフィットネス  
活動中!!



# 学生から一般ランナーまで 千葉でクロスカントリーを 楽しむ



2月4日、千葉県千葉市の昭和の森で「2018 X-RUN CHIBAクロスカントリー大会」が開催されました。クロスカントリーはアップダウンのある土や芝生を走り、欧米では一般ランナーにも人気のある競技。同大会は1960年代から主に小学生から大学生のランナーに親しまれてきました。2016年に、一般ランナーにも親んでもらおうと学生以外のランナーも出場できるようにリニューアル。今回は、日本陸上競技連盟の浅田大吾<sup>あさだ だいご</sup>さんに本クロスカントリー大会の魅力をうかがいました。



## マラソン感覚で トレイルランができるのが クロスカントリーの魅力

クロスカントリーとマラソンはどう違うんですか？

**浅田さん**：簡単に言えば、クロスカントリーは野山を駆け抜けるイメージです。普通のマラソンでは舗装路を走るのが一般的ですが、クロスカントリーでは未舗装の土や芝生を走ります。最近はトレイルランも一般的になりましたよね。どちらも未舗装の道路を走る点では同じ。トレイルランはバックパックに水を入れて走ることもありますが、クロスカントリーはウェアと靴があれば走れる気軽さがあると思います。



公益財団法人 日本陸上競技連盟  
事業部 競技会運営課 浅田 大吾さん

クロスカントリー独自の魅力はなんですか？

**浅田さん**：未舗装、アップダウンのあるコースを走るので舗装路を走るのとは違う筋肉やペース配分が求められます。本大会には、大学生の駅伝ランナーも出場してくれていますが、駅伝はアップダウンの大きい舗装路を長距離走るのでトレーニング効果が高いそうです。

大会を行ううえで大事にしていることはありますか？

**浅田さん**：3つの「フレンドリー」で考えています。まずは出場してくれる選手、アスリートにフレンドリーであること。そして、選手を応援してくれるかたがた、ファンにフレンドリーであること。最後に、この大会を一緒に作り上げてくれる仲間、スタッフにフレンドリーであることです。本大会は、2016年から一般のランナーにも出場いただいていますので、三者に優しい大会にできるように考えています。

本大会の自己評価は何点ぐらいでしたか？

**浅田さん**：70点です。本大会では、参加選手も多かったの、男子が走って



る間に女子がスタートするなど、ウェーブスタートを取り入れてみました。いままでとは違う試みのため、少しスタッフにフレンドリーではなかったかもしれませんが、しかし、目標だった「競技時間を減らす」ことは上手くいったと思います。「次の大会でももっといろいろとやってみよう！」と考えているので70点です。

イベントを企画、実施していく中で、スタッフに求めることはありますか？

**浅田さん**：スタッフさんに、と言うより

### インタビュー所感

浅田さんから陸上競技の魅力やそれを支えて盛り上げていく話をいろいろうかがいました。陸上競技に親しむ人を増やしていく一方で、増えていく選手たちを楽しんでもらおうと新しい試みにも取り組んでいることが強く伝わってきました。



GOAL



自分個人に求めていることですが、「当事者意識を持つこと」だと考えています。先ほどお話した3つのフレンドリー、自分も出場する選手、選手を応援する家

族やファン、一緒に大会を作っていくスタッフの気持ちで準備をしていく。その想いを全員で持つことができれば、大会を盛り上げていけると考えています。

### EventData

- 2018 X-RUN CHIBAクロスカントリー大会
- 2018年2月4日
- 千葉市「昭和の森」
- 公益財団法人日本陸上競技連盟



## REPORT 株式会社セレスポ スポーツ事業部 スポーツ事業推進室 藤代晃司

### 課題・改善点をひとつずつ解決していく。

本大会には企画段階から関わり、エントリーの受付から会場の設営、大会運営、警備、表彰式の進行などを行いました。そして日本陸上競技連盟さまが掲げる「ウェルネス陸上」のもと、参加者にとっての安全安心な大会づくり、さらにはクロスカントリーの普及を目指し、準備を進めてきました。

この大会は2016年に一般市民ランナー向けにリニューアルしたことで、参加者は年々増えており、さらに、大会後参加者がサイトに書き込んだ大会レポートをみても満足度

が高いコメントが目立ち、私たちの積み重ねがカタチになっているようでとても嬉しく感じます。

一方で、課題や改善点なども毎年必ず出てきます。それをひとつひとつ改善していくしかありません。それがイベントを成功させる、さらには成長させる近道ではないでしょうか。

これから増々スポーツイベントが盛り上がっていき、セレスポが関わらせていただいているイベントも増えるかもしれません。私



セレスポスタッフ(藤代:右から2番目)

たちの仕事は、選手だけではなく、観る人、支える人、すべての人が関わるイベントを作っていく、自慢にできる仕事だと思っています。



# オフィスでフィットネス 活動中!

セレスポ陸上部による“オフィスでフィットネス”運動による社員の健康推進に取り組んでいます。今月は、西東京支店とゴルフトーナメントオフィスで実施。肩周りや股関節を動かすエクササイズや、ボールを使用して普段あまり使わない筋肉を刺激するエクササイズをおこないました。屋内で簡単にできるエクササイズの後には、敷地内の駐車場に移動して体を動かしました。



ゴルフトーナメントオフィス



西東京支店

## やってみよう!!

「自分が気持ちいい~と思う強さで挑戦してみてください!」



まっすぐ立つ



両腕を床と並行になるように  
ぴんと伸ばす



右の掌を上、  
左の掌を下に向けて、  
ぞうきんを絞るようにねじる



左の掌を上、  
右の掌を下に向けて、  
同じようにねじる



これはNG→  
肩があがったり、  
腕がまっすぐにな  
ってないのはNG



セレスポ陸上部 中村選手

健康的で動ける身体づくりには、“継続”が一番!  
仕事中に肩を回してみたり、移動中に階段を使ってみたり、  
小さいことから少しずつ初めて毎日コツコツ続けてみてください!

発行 発行日：平成30年2月25日

発行元 株式会社セレスポ (CERESPO CO.,LTD.)  
〒170-0004 東京都豊島区北大塚1-21-5 (本社)  
TEL : 03(5974)1111 FAX : 03(5394)7651  
http://www.cerespo.co.jp/

CERESPO NEWSIに関するお問い合わせは  
株式会社セレスポ コーポレートデザイン室(cd@cerespo.co.jp)まで

編集 山川 譲 (yawn)  
記事 コーポレートデザイン室  
デザイン 山本制作所

編集後記

陸上競技の長距離種目の1つでもあるクロスカントリー。柔らかい土や芝生の起伏があるコースで、一定のペースを維持しながら走ることがなかなか難しいようですが、日常生活とは異なる大自然の中を走るため、空気も澄んでおり、リフレッシュもできるようです。

スポーツをしたり、音楽を聞いたり、瞑想したり、日常のリフレッシュの方法は人それぞれですが、職場や移動中でも軽くストレッチをして、固まった筋肉をほぐすこともいい気分転換になりますよ。特にデスクワークが多いかたにはオススメです!ただし、やりすぎには注意。感じかたには個人差がありますので、自分が気持ちいい~と思える程度にとどめましょう。