



## parkrunとは？

parkrunは、毎週土曜の朝に5キロのウォーキング、ジョギング、ランニング、さらにボランティアもできる参加費無料のイベントです。

地域のコミュニティイベントとして2004年にイギリスのロンドンで始まりました。現在、世界の公園2,500箇所以上で、毎週土曜の朝に開催しています。登録者は世界1,000万人以上です。parkrunに登録すると、お子様からご年配の方々までどなたでも、登録時に発行されるバーコードを持参するだけで気軽に参加することができます。parkrunは広い屋外の公園などで開催され、ランニングだけでなく、ウォーキングやベビーカーを押して参加でき、お子様から年配の方々まで運動能力に関わらず、どなたでも大歓迎です。

最大の特徴はボランティア！全てのイベントは開催地域のボランティアによって遂行されています。お子様から大人まで、誰でも気軽にボランティア参加が可能です。世界中で毎週4万人以上の方々がボランティアとして参加しています。

parkrunは、人々の健康増進と地域交流を促し、人々が健康で幸せを感じることができることの提供を目的としています。

# parkrunに新規登録するには？

ステップ  
1

parkrun Japan 公式サイト 登録ページにアクセス  
[www.parkrun.jp/register](http://www.parkrun.jp/register)



▼  
ステップ  
2

登録フォームに必要事項を入力

▼  
ステップ  
3

登録完了！ 発行されたparkrunIDバーコードを持ってイベントに行きましょう。

## 備考

登録は初回の一度だけで生涯有効です。登録するとその後は事前予約なしで、世界中どこのparkrunにも参加できます。



parkrunに登録するとボランティアとしても参加することができます。

ボランティアの役割はとても簡単にできるものばかりです。お子様も大人と一緒に、どなたでも気軽にボランティアとして参加することができます。色々な役割がありますが、当日の朝、スタート前のトレーニングですぐに出来る、簡単なものばかりです。また、お近くのイベントのボランティアメールを配信希望すると、お知らせを受け取ることができます。詳しくは、当日のランディレクターに聞いてみましょう。

一緒にみんなで、健康でハッピーなコミュニティをつくりましょう。

## 益城町総合運動公園 parkrun - Mashikimachi sogoundo koen parkrun



ウェブサイト: [parkrun.jp/mashikimachisogoundokoen](http://parkrun.jp/mashikimachisogoundokoen)

メール: [mashikimachisogoundokoen@parkrun.com](mailto:mashikimachisogoundokoen@parkrun.com)

Facebook: [facebook.com/mashikimachisogoundokoenparkrun](https://facebook.com/mashikimachisogoundokoenparkrun)

ホームページ

毎週土曜日開催 朝7時45分 ブランコ横のあずま屋周辺



facebook