

# SPORTS LEGACY Report 2021

東京マラソン財団 「スポーツレガシー事業」のご報告

**Dream**



スポーツの  
**夢**  
強化育成

アスリートの強化  
ジュニアアスリート育成  
キャリア支援

**Environment**



スポーツの  
**礎**  
環境整備

スポーツ施設などの  
環境整備

**Expansion**



スポーツの  
**広がり**  
普及啓発

スポーツ大会の支援  
及び普及啓発

**Contribution**



スポーツの  
**力**  
社会貢献

スポーツイベント等を通じた社会的課題  
解決への試み



## Innovation & Inclusion

未来に遺すスポーツを、今つくる。

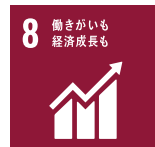
スポーツを起点として、21世紀の社会に後世へつなげるレガシーを遺していきたい。

そんな想いから「スポーツレガシー事業」は始まりました。

人と人がつながれることのおかげのなさを誰もが実感している今、  
スポーツが持つ力に対する期待や関心はこれまで以上に高まっています。  
東京マラソン財団は、この事業を通して、すべての人がスポーツを軸とした  
新しいライフスタイルを享受できる社会の実現と継承を目指します。

スポーツレガシー事業 公式ウェブサイト ▶ <https://www.sportslegacy.jp>

「スポーツレガシー事業」は、国連で採択された  
**SDGs**(持続可能な開発目標)の  
実現に取り組んでいます。





# ご支援ありがとうございます。 2020年度の「スポーツレガシー事業」の活動についてご報告します。

コロナ禍により予定していた事業を実現できていないため、  
東京マラソン2020でお預かりした「スポーツレガシー事業-1」の寄付金の一部を、今年度に繰り越し活用させていただきます。

## NEWS

### 「スポーツレガシー事業」の ロゴが変わりました！

ロゴの頭に位置する4本の線は、「スポーツレガシー事業」の4つの柱「スポーツの夢(強化育成)」「スポーツの礎(環境整備)」「スポーツの広がり(普及啓発)」「スポーツの力(社会貢献)」を表しています。



### 社会協働事業本部にて 社会貢献を目指します！

ボランティア事業とチャリティ事業を統合し社会協働事業本部を新設しました。衣類リユース活動をはじめとする社会貢献活動に取り組んでいきます。



### 東京マラソン2020に参加を予定 していた一般ランナーのみなさまへ

すでにご案内している通り、参加を予定されていたランナーのみなさまは、下記のいずれかの東京マラソンにご参加いただけます。

- 東京マラソン2021:  
2021年10月17日(日)開催予定
- 東京マラソン2022:  
2022年3月6日(日)開催予定

詳細につきましては「東京マラソンエントリーセンター」よりメールをお送りしましたので、ご確認をお願いいたします。

### 視覚障がい者への伴走に興味がある方へ： 「ガイドランナー講座」をオンラインで開催！

ガイドランナーとは、視覚などの障がい者ランナーと一緒に走り、方向を伝えたり障害物を避けたりする伴走者のこと。その存在や役割を知ってもらうために、健常者(ランナー)を対象としたガイドランナー講習をオンラインにて開催していきます。

#### 「ガイドランナー講座～バラ陸上チャレンジサポート～」

- ・日程:2021年6月26日(土)
- ・方式:Zoomウェビナー
- ・定員:500名 先着順
- ・講師:NPO法人 日本ブラインドマラソン協会 事務局長 原田 清生氏
- ・参加費:無料

(寄付者以外の方には、可能な範囲で「スポーツレガシー事業」へのご寄付をお願いしております。)

#### 【講義内容】

- ①ブラインドマラソンとは
- ②視覚障がいとは
- ③ガイドランナー(マラソンの伴走)について
- ④伴走のポイント

※次回以降はスポーツレガシー事業公式ウェブサイトにてご案内いたします。

### 全国の学校担当者様へ： 「キッズウェルネス事業」実施校募集中！

子どもたちのスポーツ基礎力を高め陸上競技の楽しみ方を知ってもらうための特別授業を、全国の小学校・中学校・高等学校・大学・特別支援学校で行う「キッズウェルネス事業」の実施校を募集しております。長距離走「ミニ東京マラソン」を取り入れた授業や朝活・課外活動など多彩な企画を用意しておりますので、活動内容をご確認の上、右のQRコードよりお申込みください。関東以外の学校での実施も可能です。具体的な内容については、貴校の受け入れ態勢と当プログラムの準備が整い次第、調整させていただきます。

詳しくはこちらから



#### 「キッズウェルネス事業」4つのコンセプト

- ①子どもたちのスポーツ基礎力を高め、陸上競技やランニングへの興味関心を高める
- ②子どもたちにスポーツやランニングの様々な楽しみ方を知ってもらう
- ③日常的にスポーツやランニングに親しむことで、生涯を通じて、スポーツやランニングを実践しながら健康で文化的な生活を送れるよう、フィジカルリテラシーを育む
- ④スポーツを通じて、コミュニケーションや自己表現方法などの社会適応能力を体得しながら、ルールやマナーの大切さを学んでもらい、ハラスメントの被害者・加害者になることを未然に防ぐ

## チャリティ・アンバサダー

「スポーツレガシー事業」への寄付を呼びかける「チャリティ・アンバサダー」として、以下の4名が年間を通して積極的に活動を行っています。



おおしま 大島 めぐみ さん  
(女子マラソン 元日本代表)



えむ たかし M 高史 さん  
(ものまね アスリート芸人)



なかむら ゆう 中村 優 さん  
(タレント)



しかの あつし 鹿野 淳 さん  
(音楽 ジャーナリスト)

## スポーツレガシー事業運営委員会

### 委員長

早野 忠昭 Tadaaki Hayano  
東京マラソン財団事業担当局長/  
東京マラソンレースディレクター

### 委員

平野 了 Ryo Hirano  
日本陸上競技連盟 強化部 強化育成課長

清水 俊二郎 Shunjiro Shimizu  
東京都オリンピック・パラリンピック準備局  
スポーツ推進部調整課長







## ダイヤモンドアスリートプログラム

主催：公益財団法人日本陸上競技連盟  
※運営費の一部にスポーツレガシー事業寄付金を充当しました。

**【目的】** 陸上競技を通じて、豊かな人間性を持つ国際人となり、今後の日本および国際社会の発展に寄与する人材として期待される競技者を育成します。



### 第7期(2020-2021)認定「ダイヤモンドアスリート」(6名)

[写真左より]  
クレイ アーロン 電波<800m>、中村 健太郎<やり投>、出口 晴翔<400mH>、藤原 孝輝<走幅跳>、柳田 大輝<100m>、アツオビン ジェyson<砲丸投>

### ダイヤモンドアスリート修了生(19名)

塚本 ジャスティン 惺平<100m/200m>、海鋒 泰輝<走幅跳/200m>、小林 歩未<100mH>、宮本 大輔<100m/200m>、井本 佳伸<200m/400m>、高松 智美 ムセンビ<3000m>、藤井 菜々子<競歩>、長 麻尋<やり投>、橋岡 優輝<走幅跳>、江島 雅紀<棒高跳>、池川 博史<やり投>、山下 潤<100m/200m>、犬塚 渉<100m/200m>、サニブラウン アブデル ハキーム<100m/200m>、北口 椋花<やり投>、北川 貴理<400m>、岩本 武<400m/障害>、平松 祐司<走高跳>、佐久間 滉大<走幅跳>



[敬称略]

## 1 リーダーシッププログラム

計3回の研修会をオンラインで実施しました。

**【目標とする「国際的なリーダー」の3要素】**  
1.高い競技力を支える思考力と向上心  
2.国際的に通用する発信力と存在感  
3.スポーツだけでなく社会により影響を与えることができる

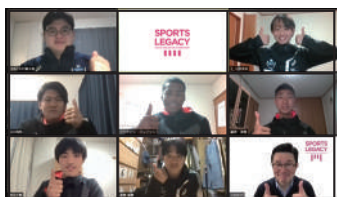
### 第1回 2021年2月26日(金)

【キックオフ対話】

為末 大氏(元プロ陸上選手)  
東京五輪開催やリーダーシップなどをテーマにディスカッションを行い、リーダーに求められる視点や考え方を紐解きました。

【講義】「SNSリスクマネジメント」

上田 大介氏(JOC選手強化本部インテグリティ教育ディレクター)



### 第2回 2021年3月11日(木)

【オリンピック講話】

山口 剛史選手(カーリング2018年平昌オリンピック8位・SC軽井沢クラブ)  
テーマは「オリンピックに向かっての気づき」について。選手からも集中の高め方などについて質問が挙がりました。

【講義】「周囲の力を活かすコミュニケーション」

安藤 泰氏(株式会社アクビー代表取締役)



### 第3回 2021年3月25日(木)

【講義】「貧困層や社会的弱者の立場から見るスポーツ」

上原 健太郎氏(大阪国際大学講師)  
世界的スポーツイベント開催に伴う再開発などによって、住む場所を失う人々のケースについて学びました。

【体験型ワーク】「メンタルビジョントレーニング」

松島 雅美氏(国際メンタルビジョントレーニング協会代表理事)

## 2 語学研修

海外遠征に行く際には最低30%の語学研修(通学・オンライン)を利用することを義務付けています。本年度は海外遠征はありませんでしたが、自宅待機の時間をオンラインでの語学研修に充てた選手も多く、意義あるプログラムとなりました。

## 3 栄養サポート

単身で海外遠征・合宿へ行く選手が増えたため、昨年度から本格的に始動したプログラムです。以下の4点のうち、本年度は②に重点を置いてサポートを行いました。

- ①個に対するサポートの充実・個から地域への発展
- ②日々の栄養チェック・指導
- ③合宿への帯同・直接指導
- ④海外転戦や重要競技会への帯同および食事サポート

2カ月に1回のペースで選手に栄養摂取についての悩みを事前聴取し、それをテーマに栄養講習を実施。新型コロナウイルス感染症の影響によりオンラインでの実施となりましたが、その結果、これまでの年1回から年4回程度に頻度を上げることができ、より密接なサポートを行うことができました。

## 4 海外遠征・合宿サポートプログラム

本年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により海外遠征・合宿のサポートはありませんでした。

## 5 国内遠征サポート

該当種目における専門のコーチのもとへダイヤモンドアスリートを派遣し、トレーニングを行うためのサポートを実施しています。本年度は、柳田大輝選手、出口晴翔選手、藤原孝輝選手、中村健太郎選手が当サポートを活用しました。

## NEXT VISION » 2021年度に向けて

ダイヤモンドアスリートプログラムは、東京2020オリンピックで活躍できるアスリートの育成を目指して始まった制度です。本年度は多くの取り組みが見送りとなりましたが、修了生を含む選手たちは、このような状況下でも活躍する姿を見せてくれました。2021年3月の日本選手権において8m19で室内日本記録を更新した橋岡選手。2月の日本選手権20km競歩において優勝した藤井選手。新規認定の2名も、柳田選手は日本選手権100mで高校2年生ながら7位入賞、アツオビン選手は砲丸投で8位入賞という成績を収めました。設立から7年経ちますが、本プログラムを通じて選手たちが競技力でも意識面でも成長していることは明らかです。オリンピック後はプログラムを刷新し、アスリート育成のモデルケースとして新たな役割を担うべく計画を進めています。





# 実業団マラソンチャレンジプログラム

(旧: EXCEEDチャレンジプログラム)

主催: 一般社団法人  
日本実業団陸上競技連合  
※運営費の一部にスポーツレガシー事業寄付金を  
充当しました。

プログラムの  
詳細は  
こちらから



**目的** 国際的な競技会で活躍できる  
新たなマラソン選手の育成・強化により、日本陸上競技界の発展に寄与します。

## 1 第49回全日本実業団ハーフマラソン大会

開催日: 2021年2月14日(日)  
場 所: 山口県  
参加者: 男子ハーフ 464名、女子ハーフ 125名  
結 果:  
男子ハーフ 優勝 パトリック ワンビィ (NTT西日本) 1:00:12  
2位 市田 孝 (旭化成) 1:00:19  
3位 ベナード キマニ (コモディイイダ) 1:00:30  
女子ハーフ 優勝 安藤 友香 (ワコール) 1:09:54  
2位 筒井 咲帆 (ヤマダホールディングス) 1:10:10  
3位 原田 紋里 (第一生命グループ) 1:10:17

## 2 実業団マラソン強化合宿

※実業団連合強化委員会推薦競技者による選抜合宿  
●男子マラソン強化合宿(夏)  
実施期間: 2020年8月31日(月)~9月9日(水)  
場 所: 北海道士別市  
参 加 者: 選手・スタッフ(計15名)  
●男子マラソン強化合宿(冬)  
実施期間: 2021年1月7日(木)~16日(土)  
場 所: 鹿児島県奄美市  
参 加 者: 選手・スタッフ(計35名)



## 3 海外遠征

2018-2019 シーズンの連合主催および主要マラソン、ハーフマラソンにおいて優秀な成績を収めた競技者を、強化委員会の推薦を受けた上で海外に派遣する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の世界的な広がりを考慮して中止いたしました。

## NEXT VISION » 2021年度に向けて

2015年より、東京2020オリンピックでのメダル獲得を見据えてマラソン強化プロジェクト「Project EXCEED®」を立ち上げ、強化策を講じてきました。その結果、男子においては、東京マラソン2018において設楽選手(Honda)が16年ぶりに日本新記録を更新したのを皮切りに、2018シカゴマラソンと東京マラソン2020では大迫選手(Nike)が、2021年のびわ湖毎日マラソンでは本事業の強化合宿に参加経験のある鈴木選手がさらに記録を伸ばしました。女子においても、東京2020オリンピックの最終選考レースで一山選手(ワコール)が国内最高記録を更新。「Project EXCEED®」は2020年に終了しましたが、引き続き日本と世界の差を縮めるため、新たな選手の「発掘」を含めた強化策に取り組んでいきます。



# ランニングコース整備

主催: 一般財団法人東京マラソン財団  
※運営費の一部にスポーツレガシー事業寄付金を充当しました。

**目的** ランナーが仲間とともに楽しくランニングを継続し、  
健康増進していける環境の整備をサポートします。

詳しい  
コース  
マップは  
こちらから



■ 国営昭和記念公園(立川市・昭島市)内に、スポーツレガシー事業寄付金でウォーキング・ランニングコースを整備しました。

公園来場者人数:  
約**179万人**  
(2020年度実績)

- 水のコース(2.5km)
- 広場のコース(3.9km)
- 森のコース(5.6km)

## NEXT VISION » 2021年度に向けて

2020年度は新型コロナウイルス感染症により事業計画を進めることができませんでしたが、今後もランニング環境の向上により利用者の健康増進や利用促進、公園事業のサポートを目的として、ランニング・ウォーキングコースを整備する予定です。新型コロナウイルス感染症拡大が一日も早く収束し、広い公園で天気の良い日に、景色を楽しみながらのウォーキングや、気軽なジョギング、日々のトレーニングとしてのランニング等にご利用いただけるよう計画中です。引き続き、公園が「医療費の増大など、社会的課題の解決へとつながる健康拠点」として多くの方に活用されていくことを目指し、本事業を発展させていきます。



# キッズウェルネス事業

主催: 一般財団法人東京マラソン財団  
※運営費の一部にスポーツレガシー事業寄付金を充当しました。

**目的** 子どもたちのスポーツ基礎力を高めるとともに、  
陸上競技への関心が高まるようサポートします。

## 「ミニ東京マラソン」などの特別授業

- 東京マラソンのコンセプト「走る喜び、支える誇り、応援する楽しみ」に基づいて、走る人(ランナー役)・支える人(ボランティア役や審判等のスタッフ役)・観る人(沿道の応援役)の3グループに分かれ、交代しながらそれぞれの役割を体験する「ミニ東京マラソン」などを中心としたプログラムです。
- 小学校・中学校・高等学校・大学・特別支援学校などの体育の時間において、出張講師が特別授業を行う予定です。
- 昨年度は東京マラソンのコース沿道にある小学校5校で実施しましたが、本年度は新型コロナウイルス感染症の影響により計画を中止しました。
- 今後は、感染症対策を実施した上で全国から実施希望校を募る予定です。

実施校募集中!  
詳しくは  
こちらから



## NEXT VISION » 2021年度に向けて

実施希望校と計画を進めておりました2020年度の事業については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と通常授業を最優先し、中止といたしました。けれども、2020年春のように学校自体が休校してしまうと、子どもたちの運動や身体活動の場がなくなり、成長過程においては大きな問題です。2021年度は、新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら、例えば小学校における早朝の身体活動「朝活」への協力なども視野に入れ、子どもたちの健康のために何ができるかを模索していきます。





# パラ陸上チャレンジサポート 主催：一般財団法人東京マラソン財団

**目的** パラ陸上の体験機会を創出して魅力を伝え、参加者がその後も陸上競技やスポーツを愛好し、意欲的に継続できるようサポートします。

## 1 車いす陸上教室

自走可能な車いす利用者を対象に、トラックを走行しながらレーサーの漕ぎ方のコツを指導。最後は両講師も参加して100mのタイム計測を実施しました。講師陣のスピードに歓声が上がると、笑顔あふれる教室になりました。

主催：東京マラソン財団スポーツレガシー事業、江戸川区

会場：江戸川区陸上競技場

日程：2020年①11月11日(水) ②11月25日(水) ③12月6日(日) ④12月23日(水)  
2021年⑤2月11日(木・祝) ⑥2月23日(火・祝)

講師：中村 嘉代選手(女子車いす100m元日本記録保持者)、西 勇輝選手(2017世界パラ陸上200m8位入賞)

参加者：93名 ※延べ人数(生徒：55名、理学療法士：20名、ボランティア：18名)



### 参加者の声

- 「楽しく走る」ことの大切さに気付きました。(中学生・女性)
- 「指導者がいると練習の質も変わるのでありがたいです。会費制でもいいのもっと開催してもらいたい」(中学生・男性)
- 「サポートして下さる方がたくさんいて、親としても安心でした」(保護者)

**2021年度の実施日程(予定)** 会場：江戸川区陸上競技場(協力：東京マラソン財団スポーツレガシー事業)  
日程：全6回 2021年①5月22日(土) ②6月12日(土) ③7月17日(土) ④10月16日(土) ⑤10月30日(土) ⑥11月13日(土)  
講師：中村 嘉代選手(女子車いす100m元日本記録保持者)、吉田 竜太選手、渡邊 敏貴選手

## 2 パラアスリートの公開練習

「車いす陸上教室」初回開催にあわせ、パラアスリートの高田千明選手とコーチ兼コーラーの大森盛一さんによる公開練習を実施。ウォーミングアップやランニング、砂場を使用した実践的な練習は、教室参加者の注目を集めました。

主催：東京マラソン財団スポーツレガシー事業、江戸川区 会場：江戸川区陸上競技場 日程：2020年11月11日(水)

練習公開選手：高田 千明選手 クラスT11(全盲)「女子走幅跳び」日本記録保持者、東京2020パラリンピック日本代表内定



## 3 ガイドランナー教室

視覚障がい者に伴走するガイドランナーの活動に興味を持つ一般ランナーを対象に、オンラインと対面で開催。視覚障がい者の身体特性とガイドランナーについての知識を学ぶ講習では、熱心な質問のやりとりもありました。

主催：東京マラソン財団スポーツレガシー事業

講師：安田 享平氏(日本陸連公認コーチ/日本ブラインドマラソン協会常務理事(強化委員長))

日程・会場：

①2021年2月11日(木・祝) オンライン形式で開催

②2021年3月27日(土) アシックスラン東京丸の内を拠点として開催



### 参加者の声

- 「今回はオンラインでの参加だったが、次回は実技もやってみたい」(50代・男性)
- 「坂の始めだけでなく上り終わりでも声をかけると安心して歩行できることなど、日常の中で視覚障がい者の方に接する際にも役立つ内容でした」(40代・男性)
- 「アイマスクを使った疑似体験のおかげで、どんな配慮が必要なのかを体で感じられた」(40代・女性)

## NEXT VISION >> 2021年度に向けて

(1)について2020年度より教室の時間や対象を拡大した「車いす陸上教室」は、新規参加者が増加。東京2020パラリンピックに近いこともあり、メディアにも多く取り上げられました。(3)について「ガイドランナー教室」は、全5回の予定がオンラインも含め2回の開催となりましたが、アンケートに見る参加者の満足度は高く、手応えを感じています。試行錯誤の多い1年でしたが、オンライン教室動画の蓄積・活用など今後活かせる気付きもありました。2021年度は、本年度実施できなかった視覚障がいランナー対象のイベントや、パラ陸上の認知促進活動にも取り組んでいく予定です。2021年6月26日(土)より、オンラインで「ガイドランナー講座」も開講します。▶詳しくはP2へ



# 障害者スポーツ普及事業 主催：公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

**目的** 障害者スポーツを体験・観戦する機会を提供し、またその魅力を広く伝えることで、その普及と競技人口の増加を後押しします。

## 1 「TOKYOパラスポーツチャンネル」ウェブサイト開設

障害者スポーツの観戦機会を広く一般に提供するため、

実況・解説付きの試合中継をインターネット配信する専門ウェブサイトを開設しました。

ウェブサイト名称：TOKYOパラスポーツチャンネル URL：<https://tokyo-parasports-ch.com/>

主な配信内容(都内ケーブルテレビでも放送)：大会中継映像、放送する競技の紹介動画 など



## 2 障がい者セーリングチャレンジ東京 体験乗船会

セーリング体験会を実施し、障害者の選手がインストラクターとして指導にあたりました。この体験をきっかけに競技に興味を持ち、本格的な活動を始めた参加者も出るなど、有意義なイベントとなりました。

実施団体：東京都障害者セーリング連盟

会場：東京都若洲訓練所

対象：障害者およびその家族(健常者も参加可)

日程：2020年①11月1日(日) ②11月15日(日) ③12月6日(日)

参加者：145名 ※延べ人数

(体験者：31名、障害者の指導者を含む役員、スタッフ、ボランティア：114名)

## NEXT VISION >> 2021年度に向けて

障害者スポーツの普及事業を、2021年度はさらに充実させる予定です。日頃スポーツとの接点が少ない障害者とその家族を対象にした競技体験会や交流イベントを、3~5団体との連携を想定して計画しています。本年度中止となった「東京CUP卓球大会」などの事業についても引き続き取り組んでいきます。



# ランナーサポートプログラム

主催：一般財団法人東京マラソン財団

**目的** ランニング指導員養成、ランニング学研究助成、ランニングに関するプロジェクト研究、女性アスリート健康支援委員会などへの支援を通してランニング文化の発展を目指します。

ランナーの安全性向上や、ランニング指導者レベルの底上げ、ランニング文化の醸成に取り組むランナーサポートプログラム。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、ランニング学会がインターネット上でランナーに向けてランニングと免疫・感染予防に関する提言を発信するなど、社会のニーズに迅速に応える活動を行っています。

## 1 ランニング学会認定ランニング指導員養成講習会

市民ランナーの指導者を対象に医学・科学とランニング実技指導法の講習を行い、試験合格者を指導員として認定する活動を行っています。JAAF公認指導者資格(JSPO公認陸上競技コーチ1,2,3,4)更新研修も兼ねています。  
主催：ランニング学会  
会場：オンライン実施および大阪学院大学(実技講習・認定試験)  
日程：オンライン講義配信 2021年2月～3月、  
実技講習・認定試験 2021年2月7日(日)  
受講者：50名(オンラインのみの受講者36名を含む)

## 2 ランニング研究基金(ランニング学会)

ランニング学の普及・発展に寄与する研究を推進するための基金を発足しました。ランニング学会会員から応募を募り、研究基金選考委員会にて書類審査・選考の上、下記の通り本年度の助成対象を決定しました。

- 井之川 仁(中国学園大学)  
「ランニングの継続が血糖値制御能に与える効果」
- 大川原 辰也(北海道大学)  
「シニアランナーのマラソン持久力獲得には何が重要か？」

### 研究成果の発表スケジュール(予定)

- 1)2021年または2022年の「ランニング学会大会」において発表
- 2)原則として2023年度発行までの「ランニング学研究」(または「ランニング学研究」以外の雑誌)に発表

## 3 ランニングに関わるプロジェクト研究の支援

以下の4点を「第33回ランニング学会大会」にて報告

- ①ランニングと感染予防に関する提言の作成
  - ・第一の提言「外出自粛要請時のランニング愛好者の皆様へのご願い」
  - ・第二の提言「緊急事態宣言解除後におけるランニング愛好者の皆様へのご願い」
  - ・第三の提言「新しい生活様式におけるランニング」
  - ・第四の提言「適度なランニングとは ー健康・長寿、感染症予防の視点からー」(2020年4月～11月に発信)
- ②いまなぜハーフマラソンか？  
世界で人気が高いハーフマラソンの特性を明らかにするために、文献研究によってハーフマラソンが心身に及ぼす特徴をフルマラソンと比較しました。

- ③女性ランナーの諸問題  
女性アスリートの三主徴(利用可能エネルギー不足、視床下部性無月経、骨粗鬆症)、摂食障害や貧血症などについて、研究会を重ね課題を抽出しました。
- ④ランニングシューズとランニングエコノミー  
厚底シューズとランニングエコノミー(効率)、パフォーマンスとの関係についての研究に着手しました。

## 4 女性アスリート健康支援委員会への支援

### ①オンラインセミナー

本年は「産婦人科医を対象にしたスポーツ医学講習会の開催」「女性特有の諸問題に関するアップデートなテーマを選びスポーツ指導者などを対象にしたシンポジウムを開催」の2事業を合わせる形で、女性アスリート、スポーツ指導者、保護者、学校関係者などを対象にオンラインセミナーを開催しました。  
参加者：4,071名 ※延べ人数(女性：2,489名、男性1,553名、無回答29名)  
職業内訳：医師：918名、スポーツ指導者：813名、アスリート：209名、トレーナー：542名、理学療法士：400名、栄養士：340名 他

### ②全国代表者会議

全国の女性アスリートが自身の地で医科学的サポートを受けられる体制の整備を目指し、専門家や関連団体の意見交換をオンラインで行いました。

①、②においては「思春期女子の健全なスポーツ活動、健康管理についての認知拡大を図り、スポーツ少年団等の研究会を開催」する事業に関連した動画配信を行いました。また、①、②のセミナー・会議は、寄付者の方々にも視聴いただきました。

### 【開催したオンラインセミナーのテーマ】

#### Basic編「女性アスリートをサポートするうえで知っておきたい基礎知識」

- ・月経の基礎知識と女性ホルモンの働きについて
- ・思春期女性における身体の変化
- ・若年女性の無月経と骨粗鬆症
- ・月経困難症・子宮内膜症
- ・月経前症候群・過多月経
- ・OC・LEPとは
- ・女性アスリートと貧血

#### Advance編「女性アスリートに特化した健康問題と診療」

- ・女性アスリートに多い無月経の原因とその対策法
- ・利用可能エネルギー不足が原因の無月経女性アスリートに対する栄養指導
- ・摂食障害にまつわる女性アスリートの心理的サポートとケアについて
- ・アンチドーピングの基礎知識
- ・アスリートの月経随伴症状へのピルの使い方
- ・スポーツ現場におけるハラスメント
- ・産後の競技復帰に向けて

#### Research編「女性アスリートに関する最近の研究」

- ・月経周期がパフォーマンスに与える影響と月経周期を考慮したコンディショニング法
- ・性ホルモンと骨格筋
- ・スポーツ科学からみたスポーツ選手の増量・減量のための栄養戦略
- ・日本人女性アスリートの三主徴と疲労骨折
- ・利用可能エネルギー不足の女性アスリートの栄養状況
- ・低用量ピルと運動パフォーマンス
- ・疲労骨折予防と現場復帰のための栄養摂取



## NEXT VISION » 2021年度に向けて

来年度も、上記の取り組みを引き続き行っていきます。(3)について)2021年3月20日～21日に実施された「第33回ランニング学会大会」の概要を公開中です。今後の研究成果にご期待ください。[https://e-running.net/files/210312gakkaitaikai\\_taikaigo.pdf](https://e-running.net/files/210312gakkaitaikai_taikaigo.pdf) (4)について)「女性アスリート健康支援委員会への支援」の中で、本年度は行わなかった「女性アスリートの健康支援に資するガイドブック等の普及啓発教材を作成」する事業についても来年度は実施を予定しています。



# 東日本大震災被災地の育英事業 (岩手県・宮城県・福島県) 主催：一般財団法人東京マラソン財団

【目的】 寄付金による支援により、困難に直面している被災地の若者や子どもたちが勇気・希望、そして夢を与える力を持つサポートをします。

お預かりした寄付金を、被災地3県の育英事業対象者(未成年)の人数比率により、『いわての学び希望基金』、『東日本大震災みやぎこども育英募金』、『東日本大震災ふくしまこども寄附金』へ分配しました。

育英事業の対象人数 899人 ※2021年5月13日時点  
[内訳] 岩手県 291人 宮城県 516人 福島県 92人



## NEXT VISION » 2021年度に向けて

困難に直面している若者や子どもたちに勇気・希望、そして夢を与える力を持ってもらうため、ランナーの応援する気持ちをお預かりして、「スポーツレガシー事業」を通じて支援していきます。被災による遺児・孤児が成人になるまで継続します。

## PLAN

今後の実施予定プロジェクト

2021年度に「東京マラソン2020・2021」におけるみなさまからの寄付金によって実施する事業です。引き続きご支援のほどよろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルスによる感染症拡大の状況、自然災害、不測の事態等により変更になることがありますのでご了承ください。

### スポーツレガシー事業-1 スポーツを軸とした新しいライフスタイルを享受できる社会の実現と継承



- ダイヤモンドアスリートプログラム (公益財団法人日本陸上競技連盟)
- 実業団マラソンチャレンジプログラム (一般社団法人日本実業団陸上競技連合)



- ランニングコース整備、活性化



- キッズウェルネス事業
- パラ陸上チャレンジサポート
- 障害者スポーツ普及事業の開催 (公益社団法人東京都障害者スポーツ協会)
- ランナーサポートプログラム



### スポーツレガシー事業-2 東日本大震災復興支援事業



- 東日本大震災被災地の育英事業 (『いわての学び希望基金』、『東日本大震災みやぎこども育英募金』、『東日本大震災ふくしまこども寄附金』へ分配)

## Donations これまでの寄付実績



東京マラソン財団 スポーツレガシー事業 スポーツを軸とした新しいライフスタイルを享受できる社会の実現と継承

2015大会 (2014年度)	2016大会 (2015年度)	2017大会 (2016年度)	2018大会 (2017年度)	2019大会 (2018年度)	2020大会 (2019年度)	2021大会 (2020年度)
304件	291件	274件	412件	415件	169件 <sup>※1</sup>	874件
20,435,059円	29,710,312円	30,237,470円	41,823,708円	58,137,406円	14,018,000円	95,290,006円

東日本大震災復興支援事業 被災地の育英事業 いわての学び希望基金、東日本大震災みやぎこども育英募金、東日本大震災ふくしまこども寄附金へ分配

2011大会 (2010年度)	2012大会 (2011年度)	2013大会 (2012年度)	2014大会 (2013年度)	2015大会 (2014年度)	2016大会 (2015年度)	2017大会 (2016年度)	2018大会 (2017年度)	2019大会 (2018年度)	2020大会 (2019年度)	2021大会 (2020年度)
—	—	750件	1,222件	694件	680件	300件	454件	301件	202件	11件
6,500,000円 <sup>※2</sup>	93,505,634円 <sup>※2</sup>	75,192,098円 <sup>※2</sup>	104,136,112円	62,634,200円	50,941,000円	22,131,000円	41,160,000円	29,542,000円	15,184,118円	157,000円

### スポーツレガシー事業 累計

7,371件 790,918,123円

※1 2019大会では「キッズアスレティックスメとうほくキャラバン」の寄付募集を分けて行いました。  
※2 2011大会、2012大会、2013大会の寄付金については、被災地3県の育英事業以外の使途も含まれます。



# MESSAGE 東京マラソン2021を通じた寄付者様の声

毎年寄付をしております。オリンピックの聖火ランナーにも選ばれました。障がいを持った方含めてみんながスポーツを楽しめる豊かな社会を目指して、メッセージを伝えていければと思っています。  
(50代・男性・埼玉県)



コロナで不安な日々が続いていますが、スポーツには人々を元気にする力があると思っています！未来を担うアスリートの育成の力になればと思います。  
(20代・女性・東京都)

ランニングが趣味です。いろいろな気付きや、走っていてよかったと思うことがたくさんあり、好きなことにチャレンジできる素晴らしさを実感しています。活動のキーワードとコンセプトに共感いたしました。  
(40代・女性・東京都)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いていますが、新しいライフスタイルの下でのスポーツの普及・発展を応援したいと考えてチャリティに参加しました。  
(40代・男性・千葉県)

まだ復興は終わらない。スポーツを通じて災害に負けない気持ちを育てほしい。  
(60代・男性・千葉県)

コロナ禍で満足なトレーニングができない未来あるランナーのためにお使いください。  
(30代・男性・愛知県)

東日本大震災のあの日から、気にはなっているのにボランティアなどにまだ行っていません。みなさまが私の代わりに被災地の方々へ笑顔を届けてくださることに感謝してチャリティに参加します。  
(50代・女性・東京都)

## 寄付者プログラム

「スポーツレガシー事業」に寄付をいただいた方には、下記のような寄付者プログラムをご案内しています。今後も実施予定ですので、「スポーツレガシー事業」に関する意見交換や交流の機会としても積極的にご参加ください。



ダイヤモンドアスリート認定式へのご招待



ランニングクリニックへのご招待



グリーティングカードのご送付

※寄付者プログラムによっては、チャリティランナーや年度別の寄付者に限定された内容も含まれます。また、参加希望者の定員を超過する場合は抽選方式等をとらせていただきますのでご了承ください。

## 寄付のお申込みは、公式ウェブサイトを受け付けています！

スポーツレガシー事業公式ウェブサイトを通じて、クレジットカードによる寄付を受け付けています。ご支援よろしくお願いたします。

※銀行振込での寄付については、本ページ下部のご連絡フォームよりご連絡ください。



詳しくはこちらから



寄付や事業についての詳細・お問い合わせはこちらから



● スポーツレガシー事業公式ウェブサイト  
<https://www.sportslegacy.jp>

TwitterやFacebookでも発信中！  
「#スポーツレガシー事業」



● スポーツレガシー事業についてのお問い合わせはこちらから

東京マラソン財団スポーツレガシー事業 ご連絡フォーム



発行：一般財団法人東京マラソン財団  
2021年7月  
<https://tokyo42195.org/>

