

継続は力なり！「花巻市 早起きマラソン」 ～市民総参加の生活習慣づくり～

活動の名称 **花巻市早起きマラソン**

団体等の名称 **岩手県 花巻市早起きマラソン推進運営委員会**

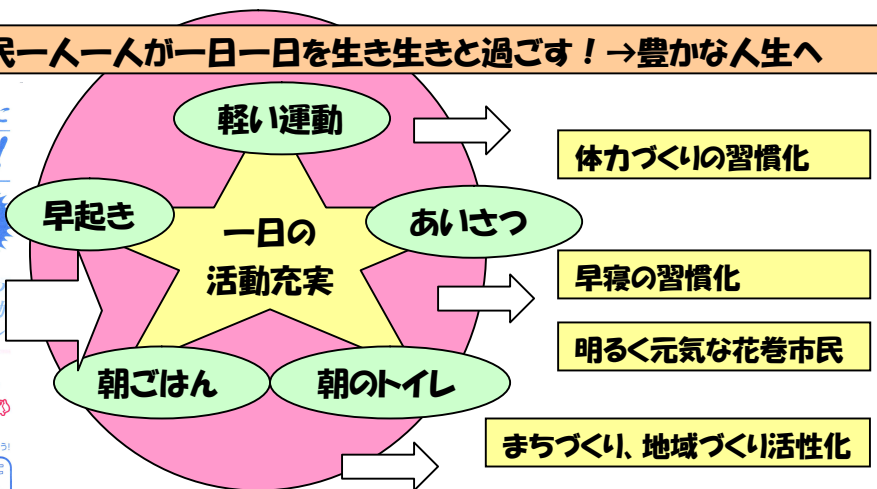
活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
- 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
- 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局 花巻市まちづくり部）
- その他〔各地区コミュニティ会議（※自治組織）、各地区振興センター（※旧公民館）〕

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨 **花巻市民一人一人が一日一日を生き生きと過ごす！→豊かな人生へ**

早起きマラソン 2012
5月6日(日)スタート
10月8日まで156日間開催!!
普及月間 5月6日・6月4日の30日間
早起きマラソン推進員
*皆勤賞 125日以上
*精勤賞 110日以上
*努力賞 80日以上



◆ 活動の内容

☆ 5月～10月までの156日間、市内68会場で毎朝実施しています。各会場では毎朝6時前後に集合し、約2kmのコースを無理のないペースで走り（歩き）ます。幼児から高齢者まで誰でも気軽に参加でき、マラソン終了後は地区の当番が参加者のカードにスタンプを押し、参加日数によって表彰の対象となります。
[皆勤賞125日以上、精勤賞110日以上、努力賞80日以上]

☆花巻市まちづくり部が市全体の事務局として、年間計画・広報・表彰準備・イベント等を行います。ただし、運動は各会場の自主的な活動であり、地区子ども会が中心であったり、気の合う仲間と構成していたりと様々です。また、小中学校やPTA、花巻市スポーツ推進委員協議会やウォーキング協会等と連携して、意見交換しながら行っています。

◆ 活動の成果と今後の展望

☆37年間継続実施されている活動であり、H24年度の延べ参加人数は203,083人(前年比+16,546人)となっています。5月の開始初日には2,000人を越える市民が各会場に集合し、5～6月は表彰を含めた参加強化キャンペーンにより、特に参加者が多くなっています。昭和51年の活動開始から延べ参加者数が680万人を超える事業となっています。

☆自宅近くの会場に自由に参加でき、表彰等もあるため、意欲的な参加が図られ、「早起きの習慣化」「体力づくりの習慣化」が低年齢から定着するとともに、登校前に「朝食をゆっくりと取ることが出来る」ことにより、1日の諸活動が充実し、「早寝の習慣化」にもつながっています。

☆H18年の市町合併後は、市内全域への定着を目指しています。

☆無理のない地域密着型の取組により、市民に親しまれ、住民同士のふれあいの場づくりとしても効果的です。また、開会式、キャンペーン、閉会式、表彰等、参加意欲を引き出す工夫を行っています。

＜参考資料＞「花巻市早起きマラソン」の活動効果および定着状況

	小6		中3		プラス傾向 マイナス傾向
	全国	岩手県	全国	岩手県	
している	88.7	92.2	83.9	88.7	
どちらかといえばしている	7.4	5.6	9.7	7.8	
あまりしていない	3.1	1.7	4.6	2.7	
全くしていない	0.8	0.5	1.8	0.8	
無回答			0.0	0.0	

平成24年度岩手県学習定着度調査(質問紙法 結果より)

	小4		小5		中1		中2	
	花巻市	岩手県	花巻市	岩手県	花巻市	岩手県	花巻市	岩手県
必ず摂る	90.2	90.0	90.7	90.1	91.2	88.0	86.9	87.3
たいてい摂る	6.9	7.2	5.7	7.3	6.8	8.5	10.8	9.0
摂らないことが多い	1.8	1.9	1.9	1.8	1.7	2.3	1.6	2.2
ほとんど摂らない	0.6	0.7	0.8	0.8	0.3	1.0	0.6	1.3
無回答	0.4	0.2	0.9	0.0	0.0	0.2	0.1	0.2

花巻市は県平均よりさらに高い！