

吉祥寺ランニングクラブ【OHANA】



吉祥寺ランニングクラブ【OHANA】とは



テーマは『一生健康』・OHANAは『家族』

2024年1月、本格的にスタートした「Facebookグループ」
<https://www.facebook.com/groups/3264473063787114>
※2025年10月6日現在メンバー230名

散歩やランニングを行っている・行いたい方も参加している、ゆる〜いコミュニティ。ホームグラウンドは『井の頭公園 西園 トラック』

定期的な練習から、レース参加・懇親会・他のクラブとの交流など、スポーツ習慣を軸に、生涯のウェルビーイングを追求しています。

【YouTube】 https://youtube.com/@kichijoji_ohana



管理人の玉岡です

ランニングクラブという名前でありながら、散歩やウォーキングの方から、レースを楽しむ方まで、幅広いメンバーが集まっていることが特徴です

【管理人プロフィール】

- ・1976年生まれ
- ・武蔵野市出身
※父親が吉祥寺で焼き鳥屋を経営していた
- ・中学・高校時代に陸上部
- ・Patagonia日本支社・エイアンドエフ・TECTECKなどスポーツ業界を経験
- ・後に不動産業へ転身
- ・現在はユニバーサル・リアルティ(株)
- ・武蔵野市スポーツ推進委員
- ・【著書】ビジネスで大切なことはみんな吉祥寺の焼き鳥屋で教わった（2023年重版）

ビジョン・ミッション・バリュー

ビジョン

【一生健康】健康寿命を伸ばして、ウェルビーイングな人生を送る

ミッション

自らの健康に留まらず、人・社会・自然の健康へ継続的に貢献する

バリュー

- ・ 継続的な運動習慣を、仲間とともに育む
- ・ PFCバランスを整えた食生活で、内面から美しくなる
- ・ 柔軟なココロとカラダを磨く
- ・ 充実した睡眠時間を過ごす
- ・ さまざまなことに興味を持ち、挑戦し、楽しむ



みんなで「一生健康」を目指して、また、ランニングやウォーキングなどの目標をもって、仲間と励まし合いながら、楽しく日々の生活を充実させていきます。あなたも是非ご加入ください



厚生労働省 SMART LIFE PROJECT 登録



厚生労働省『SMART LIFE PROJECT』参加登録

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

スマート・ライフ・プロジェクト とは
厚生労働省が行っている、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。役立つ健康情報をWEBサイトなどで発信し、食事・運動・けんしん・そして禁煙の4つの柱で、「健やかな国ニッポン」を目指している活動です。

プロジェクトでは、健康寿命の延伸に役立つさまざまなコンテンツやイベントを展開していて、多くの団体が活動に参加しています。

ぜひ、ご参加ください！！

スマート・ライフ・プロジェクトでは、健やかな生活を一緒に推進して頂けるメンバーを募集しています。メンバー登録をして頂くと、健やかな生活を促進する活動内容をスマート・ライフ・プロジェクト公式サイト上で紹介させて頂くことができます。また企業・団体メンバー専用マイページからは、スマート・ライフ・プロジェクトのロゴやポスターをダウンロードしてご利用頂くことができます。
※企業・団体メンバーの登録は企業・団体での登録となります。





スポーツ庁『FUN + WALK PROJECT』への登録

<https://www.mext.go.jp/sports/funpluswalk/>

FUN + WALK PROJECT とは
歩くことをもっと楽しく、たのしいことをもっと健康的なものにする、
スポーツ庁の官民連携プロジェクトです。

「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指しています。

もっと歩きやすい靴で、もっと歩きやすい服装で、通勤しませんか？
集中力が高まったり、健康にいいのはもちろん、気分が前向きになっ
て、仕事の効率アップにもつながるかも。

フォーマルなビジネスシーンに、もっと歩きやすさを。

まいにちに「歩く」を足して、ハッピーになろう。

健康のためにいい、とわかっていても、ただ歩く
だけではつまらない。そう思っているあなたも、歩く
ことの先にワクワクすることが待っていたら、歩く
こと自体が、もっともっと楽しくなるはず。

だからはじめます。「FUN + WALK PROJECT」

たとえば、もっと歩きやすい靴や服装で通勤する日
をつくったり。ランチやアフター5に、いつもより遠
くの店に行きたくなる仕組みをつくったり。

「おいしい！」とか「おトク！」とか「気持ちい
い！」とか、みんなが好きな楽しいことと「歩く」
をどんどんつなげることで、歩くことをもっと楽し
く、楽しいことをもっと健康的なものに変えていき
ます。

人生を楽しんでいたら、いつの間にか健康になっ
ている。そんな明日をめざして。

FUN + WALK PROJECT

スポーツ庁 Sport in Life 加盟



Sport in Life Sport in Life

スポーツ庁『Sport in Life』へ加盟

<https://sportinlife.go.jp/>

Sport in Life とは

スポーツ庁は2020年東京大会のレガシーとして、多くの方にスポーツを楽しんでいただける社会を目指します。是非、本プロジェクトへ参画いただき、オールジャパンでSport in Life(生活の中にスポーツを)の実現を目指しましょう！

スポーツ庁は、「ひとつのチームで、スポーツをもっと生活の中へ！目指せ、シューイチ、1000万人運動！」を合言葉とし、「私でもできるんだ」と、国民の皆様に行動を喚起させるためのチームを結成しました。さまざまなスポーツをわかりやすく5つのテーマに沿って、それぞれの事情に寄り添ったスポーツの紹介を行います。



Sport in Life

「目的を持った運動・スポーツ」とは？

スポーツの実施に関し、これまで広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うなど、国民のスポーツ実施率の向上に焦点を当てた施策を推進してきましたが、運動・スポーツの効果を高めるなど、質的な視点を持った取組を更に推進していくことが重要であると考えます。

そのため、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて、心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、運動・スポーツの影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツ（目的を持った運動・スポーツ）を推進していくため、そのねらいや方向性について新たに示しています。



Sport in Life

Honolulu Marathon THE CLUB 登録



2024年4月6日（土）

THE CLUBのメンバーが集まって、LIVERUN※1「ホノルル気分で走ろう！2024」スペシャルセッションの機会をいただきました。

当日は、THE CLUBの活動を紹介いただきながら、セッションを聞いている全国のランナーさんと一緒に、楽しい時間を過ごしました。

また、セッション終了後は、集まったTHE CLUBメンバー同士で意見交換・交流し、ホノルルマラソンについて語り合いました。

※1 LIVERUN <https://www.liverunapp.com/>

Honolulu Marathon THE CLUB

登録済のランニングコミュニティ

<https://www.honolulumarathon.jp/2024/race/theclub/groups/>

ハワイの伝統的な考え方「Mālama（マールマ）」にもとづき、マラソンやランニング、ウォーキングを通じた多様なグループや団体を称え、尊重し、つながることで、一緒に協力してマラソンやランニング、ウォーキングを盛り上げ、歩んでいくプロジェクト。

この主旨に共感して、登録させていただきました。

https://www.honolulumarathon.jp/2024/office_news/20240406/



吉祥寺ランニングクラブ

井の頭公園に抱かれた、 素晴らしい環境を未来へ！！

他の街にない、駅すぐ井の頭公園という、類稀な環境を活かして、地域の皆さまの健康増進・まちづくり・地域活性化・インバウンド戦略など、「トキ」の基点となる活動を、吉祥寺ランニングクラブは行います♪



各種SNS一覧

Facebookグループ

<https://www.facebook.com/groups/3264473063787114>

YouTube

https://www.youtube.com/@kichijoji_ohana

Instagram

https://www.instagram.com/kichijoji_running_club_ohana/

X

https://twitter.com/kichijoji_ohana

ホームページ

<https://sites.google.com/u-realty.jp/kichijoji-ohana/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0?authuser=0>

