

# 健康経営視点で参加する **Goal Challenge!**

## ひらかたオンラインマラソン活用のご提案

### 申込・ご相談は

公益財団法人 枚方市スポーツ協会 担当：森、柘岡  
 TEL.072-898-0200 mail [mori-k@hirakata-taikyo.org](mailto:mori-k@hirakata-taikyo.org)  
 \*月曜日・祝日を除く、午前9時～午後5時対応  
 大会HP <http://hirakata-taikyo.org/hhm/>

### ひらかたオンラインマラソンとは

リアル大会も開催します【1月9日（祝）】  
 詳しくは「ひらかたハーフマラソン」HP

今回、現地での大会とは別に、オンラインイベントも開催します。オンラインでは期間中に好きな場所を自由に走っていただき、スマホなどのアプリで記録を測定。結果をアップデートしていただく大会です。全国で参加可能です。流れは以下の通りです。



### 【距離と参加費】

距離	参加費（税込）	備考
2km	500円	参加賞なし
5km	3,000円	アシックス製 オリジナル半袖Tシャツ
10km		
21.0975km		

### 【ルール】

- 期間中に好きな場所を好きな時間に、申し込んだ距離を走る
- スマホのアプリやランニングウォッチ等で記録を取っておく
- 記録した画面をスクリーンショットして専用サイトにアップロード

### 社員の運動意識を高めるポイント withコロナ

1. 2kmから参加でき、走ったことがない人でも気軽にチャレンジできる
2. 時間や場所を問わず、道具もいらわないので誰でも参加できる
3. ご要望により、社内ランキングを出すことも可能
4. 全社員やチーム単位で参加すればコミュニケーションのアップにも
5. 健康経営度調査等にも取り組みとして紹介できる
6. 当協会主催大会のため、各企業に応じた対応も可能です

希望者が参加するだけでは、運動意識は高まりません。関心のない社員も参加するように、以下のオプションをご用意しています（別途費用が必要です）

### 《ランニングクリニック》

事前に会社内（周辺）で参加者を集めてクリニックを企画・運営することが可能です。同じゴールを目指すものが、集まり準備をすることで連帯感を高め、コミュニケーションを深めます。

### 《大会のイベント化》

モチベーションのあがる動画やポスター等を作成し、社内のイベント化を企画いたします。みんなでチャレンジし、達成感を演出することで、エンゲージメントを高めます。

### 《行動変容調査》

チャレンジの前後で、プレゼンティーズムやワーク・エンゲイジメントを調査し、比較することが可能です。



大会HP

