

# 樂走 5 周年

総会 & 懇親会

2012年12月16日（日）

東京バイ有明ワシントンホテル

総会 3F 会議室「りんどう」 15:00~17:00

忘年会 21F、グラン・ブラン 17:30~19:30

# 総 会

- 1.開会挨拶
- 2.樂走について
  - ①樂走の成り立ち
  - ②主な活動内容
  - ③各コミュニティについて
    - (1)東京マラソンを楽しもう
    - (2)樂走組
    - (3)樂走組RC
    - (4)711の会
  - ④樂走の歴史
- 3.運営体制の変更【事後報告】
- 4.今後の取り組みについて【承認事案1】
  - ①スタート東京(旧初フル塾)
  - ②水曜ナイター自主練習会
  - ③合宿
  - ④夢の島24時間リレーマラソン
  - ⑤のぼり旗の作製
- 5.2013年の活動方針【承認事案2】
  - ①全体年間スケジュール
  - ②スタート東京スケジュール
  - ③東京マラソンを楽しもう
  - ④樂走組
  - ⑤樂走組RC
- 6.会計報告【承認事案3】
- 7.運営委員紹介【承認事案4】
- 8.質疑応答・審議
- 9.周知事項
  - ①Tシャツの追加募集
  - ②ランシャツについて
  - ③HPについて
- 10.サポーター制度について
- 11.意見募集・意見交換
  - ①やって欲しい練習会
  - ②樂走の運営方法について
- 12.参加者自己紹介
- 13.閉会挨拶



2012年東京マラソン打上げの様子

## 懇親会（忘年会）

- 1.開会挨拶
- 2.乾杯
- 3.ゲーム
- 4.閉会挨拶

## 1. ごあいさつ

東京マラソンを楽しもう(樂走)が、2007年秋からの実際の練習会の活動開始から、このほど5年が経ちました。こうして、この場で多くのランナー仲間にお集りいただき、5周年記念イベントとしての総会、懇親会としての大忘年会を開催できますことは、大変にありがたいことだと感じております。多くの素敵な仲間にも恵まれ、コミュニティの活動を継続してこれたことを感謝いたします。

今回は総会ということですが、5年の歳月が経ち、人数も増えてきたことによって、単なるmixiの参加ボタンを押すという行為だけではない団体になってきましたし、同じ趣味を持つ仲良しグループだけにとどまらないグループになってきました。参加メンバーが増えることによって、運営をしていく難しさも出てきます。今日これから、会議になるわけですが、多くのメンバーに多くの意見を出してもらえればと思っております。

年末の何かと忙しい中、忘年会シーズンのまっただ中の12月の日曜日という貴重な時間に、こうしてこの場に集まっていたいたみなさんに感謝いたします。

## 2. 樂走について

### ① 樂走の成り立ち

初代管理人の夢樂堂さんが、昼食を食べに外に出かけた時に「東京マラソン」の幟を見て、以前ホノルルマラソンを走った時の楽しさが蘇り血が騒ぎ出しました。その時「東京の街を楽しく走りたい♪」「同じ思いを持っている仲間と思いを共有したい♪」と思いコミュを立ち上げました。

「皆で楽しく走る」「楽しく走って速くなる」これが樂走の根底にはあります。

樂走って呼ぶようになったのは、東京マラソンを楽しもうコミュの定例練習会の帰りに皇居から東京駅に向かって歩いているときに誰かが「今日も楽しく走れたね」「こんなのを樂走って言うのかな」そんな会話から「樂走」という言葉が生まれました。

### ■ 樂走ってなんだ

#### 樂走はこんなコミュニティです

走りたい人、走る人を応援する人のコミュニティです。

すでに走っている人、これから走りたいと思う人、走る人を応援したい人、ロードでも山でも楽しく走りたい人は拒みません。

とにかく楽しく走りましょう♪

#### 樂走は大人の集まりです

人に迷惑をかけない、時間を守る、連絡をしっかりと取る・・・など、一般常識が樂走のルールです。当たり前前のルールを当たり前前に守れば、良いと思います。

現時点で代走での出走はご遠慮願います。なにかあった場合に責任を取れないこと、スポーツマンシップに反するからです。マナーアップを意識して、品格あるランナーを目指しましょう。

#### 何故「樂走」ではなく「樂走」なの

『樂』という字が草木が歓喜している様子を表した中国の象形文字だからです。

字というよりシンボル、この方が楽しく走る仲間にも最適と思ったからです。

命名者である夢樂堂さんの思いが『樂』という一文字にも込められています。

### ■ 樂走とは

これまでのお話で樂走って何か判ってきましたか？

「東京マラソンを楽しもう」も「樂走組」も「樂走組 RC」も、そして「あなた方一人一人」も全てが『樂走』なのです。

## ②主な活動内容

### (1)定例練習会

皇居を中心に練習会を開催、自己のレベルアップを図るとともに、ビギナーを養成してきました。

### (2)レースの参加・応援

様々なレースに参加したり、応援、場所取りなどで協力しあってきました。

### (3)初フル塾

初めてフルマラソンや東京マラソンを走る方を対象に、東京マラソン完走を目的としたコース試走を中心に組み立てた練習会を開催してきました。

今年度からは「スタート東京」と改名し継続しています。

### (4)峠走やロング走、マラニックなどの練習会(樂走組)

個々の走力UPや懇親を目的に、樂走組コミュニティにて各種練習会のイベントを開催しています。定例練習会の開催は幹事会がメインですが、こちらの練習会はそれぞれに内容に合わせて各自がイベントを立ち上げています。

### (5)懇親会

レースやイベント、各種打ち上げなどで親睦を図ってきました。

### (6)樂走シャツ作成

練習会や大会で着用する樂走シャツを作成しています。2009年にチームカラーのオレンジTシャツを初めて作成。2010年からはチームカラーのオレンジとその年のテーマカラー（2010年はターコイズ、2011年はホットピンク、2012年はグリーン、2013年はレッド）を決めて作成しています。

なお2013年度から基本のオレンジは年度無しとしました。

### (7)樂走ランシャツ作成

大会での着用を目的にランニングシャツを作成しています。

2009年の作成に続き2012年にデザインを一新しています。

色はチームカラーのオレンジがベースです。

## ③各コミュニティについて

### (1)東京マラソンを楽しもう

樂走への入り口のコミュニティ。樂走の屋台骨のようなコミュニティです。

定例練習会を11月～3月のオンシーズンは第2土曜、4月～10月のオフシーズンは第2土曜、第4日曜日に開催。練習内容は走力に応じ2～3グループのクラス分けによる集団走を基本に、時には自己申告制駅伝を行うなど飽きのこないような工夫も行っています。また定例練習会の場は日頃の練習内容や大会情報等の情報交換の場にもなっています。

東京マラソンの当選発表の時期になると、東京マラソン向けの練習会としてスタート東京（旧：初フル塾）を開催しています。

### (2)樂走組

樂走の練習会及びイベントに出席したメンバーを対象にしたコミュニティです。

レースやイベント(マラニック、ファンラン、トレイル、峠走)などを企画・実行しています。

### (3)樂走組RC

2010年度に樂走組として陸連の登録団体として承認されました。

希望者は陸連登録ができ陸連の公認レースでは、『陸連のブロック』からスタートすることができ、記録は公式記録として登録されます。

### (4)711の会

樂走全体の世話役会（通称：幹事会）

随時ミーティングを開催し、定例練習会の幹事を決めたり運営上の意見交換を行っています。

#### ④樂走の歴史

##### 2007年

- 1月28日 東京マラソン2008を楽しもうコミュニティ創設
- 10月27日 幻の皇居練習会（台風接近による大雨で中止、竹橋プロントで懇親会  
参加者・夢樂堂、Pandora、Qoo、暴走マン）
- 11月17日 初めての練習会（参加者：夢樂堂、Pandora、Qoo、KH、なっちゃん、  
めろんばん、みねみねこ、暴走マン）

##### 2008年

- 2月17日 東京マラソン2008開催
- 11月22日 スペシャル練習会（初フル塾の前身）

##### 2009年

- 3月 みねみねこの発案、尽力で2009年樂走シャツ初作成（オレンジ）
- 3月22日 東京マラソン2009開催
- 7月11日 浜町スポーツセンターで15人が集まり初会合。ランナー  
登録の開始や名札の着用などのセーフティネットを作り  
ました。以後、ミーティングを随時開催。
- 9月28日 樂走組コミュニティ立ち上げ
- 10月20日 しおりん♪の尽力でランシャツ作成
- 10月24日 初フル塾初開催はコミュニティ生誕1000日目、参加者8人（やじくん、  
プルメリア、おのたか、にゃご、じゅうばん、Qoo、いっちー、よし！★H. Y）
- 11月 3日 2010年版樂走シャツ作成（ターコイズブルー）

##### 2010年

- 2月28日 東京マラソン2010開催
- 4月 1日 樂走組、東京陸協に団体登録
- 6月26日 樂走組、東京陸協総会で正式承認
- 10月10日 2011年版樂走シャツ作成（ホットピンク）
- 10月21日 初フル塾2011スタート

##### 2011年

- 2月27日 東京マラソン2011開催
- 9月 5日 2012年版樂走シャツ作成（グリーン）
- 9月10日 初めての総会、懇親会開催

##### 2012年

###### 定期練習会の開催

- 1～ 3月の第2土曜日
- 4～10月の第2土曜日、第4日曜日
- 11～12月の第2土曜日
- ※詳細は別紙3を参照

- 2月 8日 樂走HP公開
- 2月26日 管理人交代
- 6月16日 一年振りに夢の島24時間リレーマラソンに参戦
- 8月 2013年版樂走シャツ作成（レッド）  
今回は年度無しオレンジも作成
- 9月 樂走組ランシャツ作成（オレンジ）
- 9月30日 みんなで走ろう 第一弾 葛西臨海公園4時間走
- 10月14日 みんなで走ろう！ たまがわクリーン駅伝（樂走エースチーム：第3位入賞）
- 11月 3日 スタート東京開始

### 3.運営体制の変更【事後報告】

mixi 上では既にご連絡済みですが各コミュニティの管理人・副管理人が2012年2月26日より変更となっておりますのでご報告します。

#### ①東京マラソンを楽しもう

旧体制 管理人：夢樂堂 副管理人：Qoo、KOBO、緑風水景  
新体制 管理人：Qoo 副管理人：yutapii

#### ②樂走組

旧体制 管理人：夢樂堂 副管理人：Pandora  
新体制 管理人：KH 副管理人：目標サブ50

#### ③樂走組 RC

旧体制 代表：夢樂堂  
新体制 代表：KOBO 会計：Pandora 運営委員：あうとさいど

#### ④711の会

旧体制 管理人：夢樂堂  
新体制 管理人：緑風水景 副管理人：おのたか

### 4.今後の取り組みについて【承認事案1】

コミュニティの活性化、およびメンバー各位の走力UPを目指して以下の取り組みを進めて行きます。

#### ①スタート東京(旧初フル塾)：東京マラソンを楽しもうコミュニティ

##### 概要

2012年までは初フル塾と呼んでいた東京マラソン向けの練習会をスタート東京と改名し新たに始動します。初フル塾は、初めてフルマラソンや東京マラソンを走る人を対象としていましたが最近の状況から初めてフルマラソンを走る人の参加はもちろん、久しぶりにフルに挑戦される方や東京マラソンのコースをマラニック気分で走りたい、そんな方々にも広く門戸を広げスタート東京マラソンとして始動します。

##### 対象者

東京マラソンを楽しもうコミュの参加者で、初めて東京マラソンや他のフルマラソンの大会に挑戦される方  
フルマラソンをもっと早く走りたい方  
東京マラソンのコースを試走したい方

##### 練習内容

11月から東京マラソン当日までの土曜日・日曜日・祝日に開催予定。  
東京マラソンコースの試走が中心です。  
基本的にキロ7～8kmのスピードで集団走です。

#### ②水曜ナイター自主練習会：樂走組コミュニティ

一人で練習するより仲間が集まって練習したほうが楽しく練習でき情報交換もできます。  
月に1、2度の練習会だと一度欠席すると中々仲間と会う機会がありません。  
毎週決まった曜日の決まった時間に「そこに行けば誰かが居る」をコンセプトに開催します。  
開催日：毎週水曜 19時30分  
場所：皇居（桜田門の時計台付近）  
内容：自主練習を基本とする  
その他：当面はイベントを立てますが定着してきたら自主的に開催

### ③合宿：樂走組コミュニティ

メンバーの走力UPを目的に春と秋の2回合宿を計画しています。

現時点では一泊二日で行いたいと考えています。(場合によっては日帰り合宿の可能性も有り)

春：4月のレースを目標に3月下旬に開催

各自の目標レースに向けスピード系、ウルトラ系に分かれたメニューを検討

秋：シーズンイン前の調整を目標に9月下旬に開催

スピード、持久力の両面の強化を目指した内容を検討

### ④夢の島24時間リレーマラソン：樂走組コミュニティ

メンバーの絆を強くするためには襷を繋ぐことが最良。

昨年は1チームで参加して大変盛り上がった24時間リレーマラソンに2013年は2チーム程度参加したいと考えています。

募集を開始していますのでイベントを確認の上ご参加下さい。

### ⑤のぼり旗の作製：樂走関連の全コミュニティで使用

大会での応援や集合場所の目印に使用するために樂走の幟を作成します。

10枚作成し運営委員で管理する予定です。費用は後ほど会計報告しますがTシャツ作成等の余剰金でまかないます。

作成時期は多くの仲間が参加する青梅マラソン、東京マラソンに間に合うように作成します。

## 5.2013年の活動方針【承認事案2】

### ①全体年間スケジュール

別紙1参照

### ②スタート東京スケジュール

別紙2参照

### ③東京マラソンを楽しもう

これから初めてフルマラソンを走る方は完走を目指し、すでにフルマラソンを経験している方は、より速く、より長く、多様なフィールドを目指し楽しく切磋琢磨して行きます。

1. 初めての気持ちを忘れない。
2. トレーニングして、本番に備える。
3. 練習会、懇親会は、情報交換の場。
4. スポーツであるからこそ、安全第一に。
5. より高みを目指して。

### ④樂走組

これからもメンバーの走力UP、懇親を目的に定例練習会を補う形での練習会やマラニック、懇親会などのイベントを開催していきます。特に今後はトラック練習や合宿も積極的に行っていく予定です。また年間スケジュールに記載しているように主要な大会のイベントも行っていくので、皆さんの参加をお待ちしております。

なお皆さんからの練習会イベントアップや大会イベントアップも大募集していますので遠慮なく企画して下さい。(注意：イベントアップ時は重複防止のため管理人か副管理人にメッセージ等で承認を受けて下さい。)

### ⑤樂走組RC

2013年度も陸連登録の継続、新規を募集します。

陸連登録といっても敷居の高いものではありません。「公認大会で前方よりスタートしたい」そんな理由でも大丈夫です。

公認大会で陸連登録ランナーとして走ってみたい方お待ちしております。

2013年度の募集は3月の予定です。

なお陸連登録費は 新規：5000円 継続：3000円

## 6.会計報告【承認事案3】

東京マラソンを楽しもう、および楽走組では会費は集めていませんが、陸連登録やTシャツ等の作成時に余剰金が発生し、その都度積み立てています。  
 用途は主に幹事会の打ち合わせ場所の会場費として使用しています。

2012年11月末現在

月 日	項 目	収 入	支 出	残 高
	繰 越			16,774
H24.1月	楽走Tシャツ2012追加募集 31枚×2,500円	77,500		
	楽走Tシャツ2012追加募集 発注		59,860	
	楽走Tシャツ2012追加募集 振込手数料		735	33,679
H24.3月	H24 年度陸連登録(新規) 8名×5,000円	40,000		
	H24 年度陸連登録(継続)25名×3,000円	75,000		
	H24 年度陸連登録 33名		95,800	
	H24 年度陸連登録 振込手数料		420	52,459
H24.7月	楽走Tシャツ2013 45枚×2,500円	112,500		
	楽走Tシャツ2013 発注		76,305	
	楽走Tシャツ2013 振込手数料		420	88,234
H24.9月	楽走ランシャツ 26枚×6,700円	174,200		
	楽走ランシャツ 発注		160,524	
	楽走ランシャツ 振込手数料		420	101,490
H24.11月	楽走Tシャツ2013追加募集 9枚×2,500円	22,500		123,990
	H23年度立て替え分(会議室料、雑費等)		11,900	112,090
	懇親会、打ち上げ等の余剰金	12,020		
	楽走カード	2,200		126,310
	会議室料金		8,250	
	雑費(襷など練習会費用、シャツ送料その他含む)		5,108	112,952
	普通預金口座利息	8		112,960

## 7.運営委員紹介【承認事案4】

### ①東京マラソンを楽しもう

管理人：Qoo 副管理人 yutapii

### ②楽走組

管理人：KH 副管理人：目標サブ50

### ③楽走組RC

代表：KOBO 会計：Pandora 運営委員：あうとさいど

### ④711の会(幹事会)

管理人：緑風水景 副管理人：おのたか 書記：エバ

### ⑤運営委員

こじか のんのん かるあ猫 夢樂堂

※なお、Pandoraは全体の会計も兼任



## 8. 質疑応答・審議

メモ欄

## 9. 周知事項

### ① Tシャツの追加募集

2013年度カラーはレッド。東京マラソン本番を前に追加募集を行います。  
2013年度カラーは今回の募集が最終となります。



金額 : 1枚当たり(発送代金・諸経費込み) 2500円  
最低発注数 : 10枚  
募集期限 : 2013年1月18日(金)  
振込期限 : 2013年1月21日(月)  
なお2013年度版Tシャツの募集は今回が最終です。

### ② ランシャツの追加募集

夏に募集したランシャツ。好評につき追加募集を行います。



金額 : 1枚当たり(発送代金・諸経費込み) 6700円  
最低発注数 : 1枚から  
募集期限 : 2013年1月18日(金)  
振込期限 : 2013年1月21日(月)  
なおランシャツについては随時募集していきます。

### ③ HPについて

東京マラソンを楽しもう、および楽走組では色々なイベントが立ち上がっています。それらのイベントを一括管理し情報発信していく事を目的に楽走のHPを作成し情報発信しています。  
mixi上のイベント情報だけでなくレース情報なども掲載していますので一度ご覧下さい。  
中々更新時間が取れなく、大会情報の更新が遅れているのが実情ですが、極力2週間に1度の更新を目標にメンテナンスしていきます。  
HPに掲載して欲しい情報も募集中です。

URL : <http://rakusougumi.web.fc2.com>

## 10. サポーター制度について

「東京マラソン 2013 を楽しもう」および「楽走組」では練習会やイベントのお手伝いをしてくれるサポーターを募集しています。お手伝いができそうな方は、お手数ですが各練習会やイベントの幹事までご連絡下さい。  
なお今後はサポーターの登録制度も検討していきますのでご協力をお願いいたします。

## おまけ

樂走で出会い、結ばれし果報者

みねみねこ&かるあ猫 (2009年ゴールイン)

hiromi&まさと (2010年ゴールイン)

KH&yukipon (2012年ゴールイン)

これからも樂走は走り続けます。

未来の歴史はあなた自身で作ってください。

