

# 「東京マラソンの森(八王子)」植樹イベント報告

■開催日：2017年10月14日 土曜日  
■参加人数：31名  
チャリティアンバサダー 松田努さん  
チャリランナー4名 一般参加者等26名



急な斜面にも植樹しました

植樹体験  
31名参加



全員で記念撮影



参加したチャリランナーの皆さん

前日から降り続いていた雨も弱まり、何とか植樹体験を行うことができました。唐鎌と苗を手に、参加者の皆さんはテンポよく苗木を植えていきました。

急な斜面もありましたが、皆さんの頑張りのおかげで、用意した苗木150本のうち132本を植え終わりました。

## マラソン講座

参加者へのクイズも織り交ぜながら、マラソンの基礎知識を教わりました。

日本スポーツ&ボディ・マイスター協会の山田洋さんを講師に迎え、参加者全員を対象にしたマラソン講座を行いました。歩行・走行のフォームやストレッチの方法などを学びました。



## 「山を走る」コース

マラソン講座に引き続き、山田さんを講師に、夕やけ小やけふれあいの里ハイキングコース（約2km）を走りながら、一人ひとりのフォームチェックをしてもらいました。初心者向けのコースでしたが、「マラソンにも活用できそう！」や「トレイルランニングの楽しさがわかった！」など、好評の声を多数いただきました。

## 「山を歩く」コース

1185年の創建とされる旧恩方村の村社、宮尾神社のお参りをしました。

童謡「夕焼小焼」を作詞した中村雨紅が生まれた宮尾神社を訪ね、雨紅（本名は高井宮吉）の子孫である高井宮司のお話を聞きました。また、モリアオガエルの池などの夕やけ小やけのふれあいの里の施設をゆったりと巡りました。



東京都農林水産振興財団は、東京マラソン2018チャリティ事業の寄付先団体です。  
東京マラソン2018チャリティ公式ウェブサイトアドレス <https://www.runwithheart.jp/>