2026 年 10 月吉日
公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合
神奈川マスターズ陸上競技連盟

Japan Masters Athletics
日本マスターズ陸上

News Release

＝朝原新会長体制　施策第 1 弾＝

運動不足の大人と子どもを熱くする！！
「第 41 回神奈川マスターズ陸上」にて多世代参加型イベントを開催

～短距離からマラソン大会対策まで学べるレジェンド講師による「親子走り方教室」
＆合計 250 歳超アスリート vs 小学生「Age Free 世代クロスリレー」を開催～

マスターズ神奈川陸上競技連盟は、2026 年 11 月 1 日（日）に三ツ沢公園陸上競技場にて開催される「第 41 回 神奈川マスターズ陸上競技選手権大会」（後援：一般財団法人神奈川陸上競技協会、主管：横浜市陸上競技協会）において、運動機会の少ない大人世代や子どもたちを対象としたマスコミ公開型イベントを開催いたします。

本イベントは、2026 年 6 月に公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合の新会長に就任した五輪メダリスト・朝原宣治が掲げる「生涯スポーツとしての陸上競技普及」および「若年層からシニア層までの連続性を意識した競技環境の整備」に向けた重点施策の全国第 1 弾の取り組みとして実施するものです。

■開催背景・趣旨：テーマは「今日の自分を更新しよう」
～誰かと競うのではなく、自分の歩幅でつくる新しい自分～

人生 100 年時代を迎える中、「運動不足を感じつつも、なかなか一歩を踏み出せていない 30 代後半以降の大人世代」に向けた特別な体験の場として企画されました。

マスターズ陸上の本当の魅力は、誰かと順位を競うことではなく、「過去の自分を超えていく楽しさ」にあります。人との比較ではなく、自分の歩幅で一歩ずつ前進し、自分だけの“新記録”にチャレンジする喜び。そして、共に挑戦をたたえ合える世代を超えた仲間たち。運動からしばらく離れていた大人も、これからスポーツを始めたい子どもたちも、他人の目を気にせず「今日の自分」を少しだけ更新してみる。そんな手軽で前向きな生涯スポーツの魅力を、会場全体で体感していただくことを目指しています。

■イベントコンテンツ

その１．短距離・長距離・ケガ防止をまるごと伝授！
レジェンド直伝！正しいフォームで足が速くなる「親子走り方教室」～冬の持久走・マラソン大会対策にも最適！～

朝原会長はじめ、マスターズ陸上で輝かしい実績を誇るベテラン・レジェンド選手が講師となり、親子で楽しく学べる総合的な走り方教室を開催します。

短距離のスピードアップから冬のマラソン大会対策、ケガを防ぐ身体の使い方まで幅広く伝授します。

▸短距離レクチャー

フォーム改善、正しい姿勢、速く走るための身体の使い方

▸長距離・持久走レクチャー

12 月～2 月の学校マラソン・持久走大会直前対策！
バテずに最後まで楽しく走りきる「省エネランニング法」、ペース配分、正しい呼吸法

▸コンディショニングレクチャー

ケガを防ぎ、大人も子どもも安全にスポーツを継続・楽しむためのストレッチ＆トレーニング法

その２：Age Free（エイジフリー）世代クロスリレー
～小学生から合計 250 歳チームまで！ハンデありのガチンコ多世代リレーバトル～

小学生・保護者・マスターズ選手（合計 250 歳以上）が同じトラックで真剣勝負を繰り広げるスペシャルリレー。走力差に応じた「特製ハンデキャップ（スタート位置の調整等）」を設けることで、どの世代にも優勝のチャンスがある、手に汗握るエンターテインメントリレーを開催。

チーム区分	編成ルール・走者構成	特徴
キッズチーム（A～C）	小学生 8 名（50m×8 人）	元気いっぱいのダッシュでスタートダッシュ！
大人チーム（A・B）	小学生の保護者 4 名（100m×4 人）	運動不足解消！子供にカッコいい姿を見せる
マスターズチーム（A・B）	チーム合計年齢 250 歳以上 4 名（100m×4 人）	熟練のバトンパスと圧巻の走りで魅せる

※各チームの走力に応じたハンデキャップを設定し、最後まで勝敗が分からないデッドヒートを演出します。
※リレー参加者は事前申し込み制

■開催概要

イベント名称：第 41 回 神奈川マスターズ陸上競技選手権大会 特別企画イベント
日　　時：2026 年 11 月 1 日（日）11:45～13:15（大会全体：9:00～16:30）
会　　場：三ツ沢公園陸上競技場（神奈川県横浜市神奈川区三ツ沢西町 3-1）
主　　催：神奈川マスターズ陸上競技連盟
後　　援：一般財団法人神奈川陸上競技協会
主　　管：横浜市陸上競技協会
協　　力：公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合

■インタビュー対応出演者

本イベントでは下記の出演者が当日のインタビューに対応致します。

朝原 宣治　　：公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合 会長

その他、マスターズ陸上のレジェンドアスリート

※一般参加者へのインタビューについては、イベント当日に各自取材依頼をおこなってください。

■取材に関するお問い合わせ

当日の取材、写真・映像撮影、インタビューの受け付けを行っております。

取材をご希望のメディア関係者様は、下記事務局まで事前にご連絡いただけますようお願い申し上げます。

【本件・取材に関するお問い合わせ先】

神奈川マスターズ陸上競技連盟 事務局

TEL：０７０－９０３７－５７６１

Email：kanagawa@japan-masters.or.jp