

第13回トリム&ラン+ウォーク開催決定のご案内

私たちがこの大会で大切にしたい思いは、すべての市民が得意不得意にかかわらず、スポーツを楽しむことで、健康増進を図り、家族、学校・会社や地域の仲間と一緒に「絆」を深めること。また、新たな出会いと発見の中で、真駒内の歴史や自然とつながることです。参加者の皆さんには、真駒内公園や、屋外競技場を「自分の居場所」にできる瞬間を提供します。

そして、私たち実行委員会は、国連の持続可能な開発目標（SDGs）の考えに賛同し、**目標3**「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」ため、参加者の皆さんと行動し、共に **GOAL** を目指します。

●開催日／場所 2019年6月9日（日）／真駒内セキスイハイムスタジアム（屋外）
（札幌市南区真駒内公園内3-1 電話 011-581-1961）

●初夏の緑の風を感じながら、勝ったり負けたり、汗をかいたり、スポーツで楽しく過ごしませんか？
ユニバーサルな運動会でもあるトリム&ラン+ウォーク。豊富なメニューの中から、体力や気力、チームでリレーなど用途に合わせ、「タイムレース」と「トリムラン」、公園内を歩く「ウォーク」が選べます。

こんな方におすすめ！！

- ◎ガングンに鍛えて走るほどではないけど、個人やグループで楽しく走ってみたい方
- ◎健康な体を維持するためにスポーツを始めたいと思っている方
- ◎家族で一緒に楽しめる体験型レクリエーションをさがしている方
- ◎社員の健康づくりと絆や親睦を深めるため会社の「福利厚生」として活用したい方
- ◎子育て途中で、カッコいいママ、パパとしてベビーカーを押して子ども走りたい方
- ◎障害があっても、競技場で走ったり、歩いたり、楽しんで競技に参加したい方
（移動手段は問いません。車イスやバギーや補助犬を利用している方の参加OK!）
- ◎グループや個人でとにかく目立って、楽しむことが大好きな方（仮装者にも賞があります♪）

●トリムとは??

トリムランとは速さを競うのではなく、自分のペースで完走・完歩、することが目的の競技です。あらかじめ自分が何分で走れる、自分たちが何分で完走できるか、を予想して自己タイムを申告します。申告タイムと実際のタイムの誤差が少ない人が優勝です。

●この大会の隠れた魅力は??

障がいの有無など問わず、誰でも参加できることです。楽しい空間で、自然に障がい者と健常者がまざり合いながら、互いの心にある壁をなくす、「心のバリアフリー」進めばとても嬉しく思います。そのため、健常者だけが参加しても、障害者だけが参加しても大会が成立しません。ボランティアの学生スタッフ、当事者スタッフ、大会スタッフすべての参加者ふくめて、ともに創りあげる「共生社会」実現のきっかけにもなる大会です。この大会に楽しく参加することが、多様性を認める地域のチカラを育てます。

※Team Paramount Adventure は共生社会の実現のためこの大会に協力しています。

●福利厚生に活用できる！！

会社単位では用意しにくいスポーツ環境を提供します。運動が苦手な社員でも参加しやすい種目を用意し、健康増進を図るための場をつくります。普段のデスクワークだけでは、得にくい社員同士の絆を深めるきっかけと、運動不足の解消のきっかけづくりに活用ください。社員の新たな魅力も発見できるかもしれません。

・福利厚生参加 一口 1万円：参加内容「トリムリレー」にチームで参加できます。

(1チーム4名・距離・全体4.8km：昨年度実績)

※振込用紙を用意しています

●当日は「走る」、「歩く」の他にも、たくさんのスポーツ体験、乗り物体験、屋台での美味しい体験も、用意していますので、参加申し込みが無くても、充分に楽しめる仕掛けがいっぱいです。

みんなで参加者の皆さんの応援ができたと思います。たくさんの方のご参加をお待ちしております！

●お問合せ先

・HP <http://www.i-sam.co.jp/sapporo-trim/> 近日更新予定！！(大会概要のご参考に♪)

・さっぽろトリム&ラン実行委員会（株式会社 アイ・サム内）

〒060-0006 北海道札幌市中央区北6条西20丁目2-3 電話（011）622-6381 FAX（011）622-6382

・さっぽろトリム&ラン障がい者エントリーセンター（一般社団法人自立生活センターゆめくる内）

〒005-0036 札幌市南区南36条西11丁目1番25号 電話 011-596-0671 F A X 011-596-0672