

**卵敷カレンダーで
マラソンランナーを増やそう！**

話す内容

- 1 卵数の課題について**
- 2 ウルトラマラソンについて**
- 3 カレンダー作成までの道のり**
- 4 カレンダーについて**
- 5 今後の活動について**

卵敷にあった建物

- ① カフェ・ラメール
(ジオリゾートシンフォニー)
- ② 国民保養センター(旧:ホテル)
- ③ 布施支所
- ④ マリンスポーツをするところ

などなど



チームのみんなが感じた事

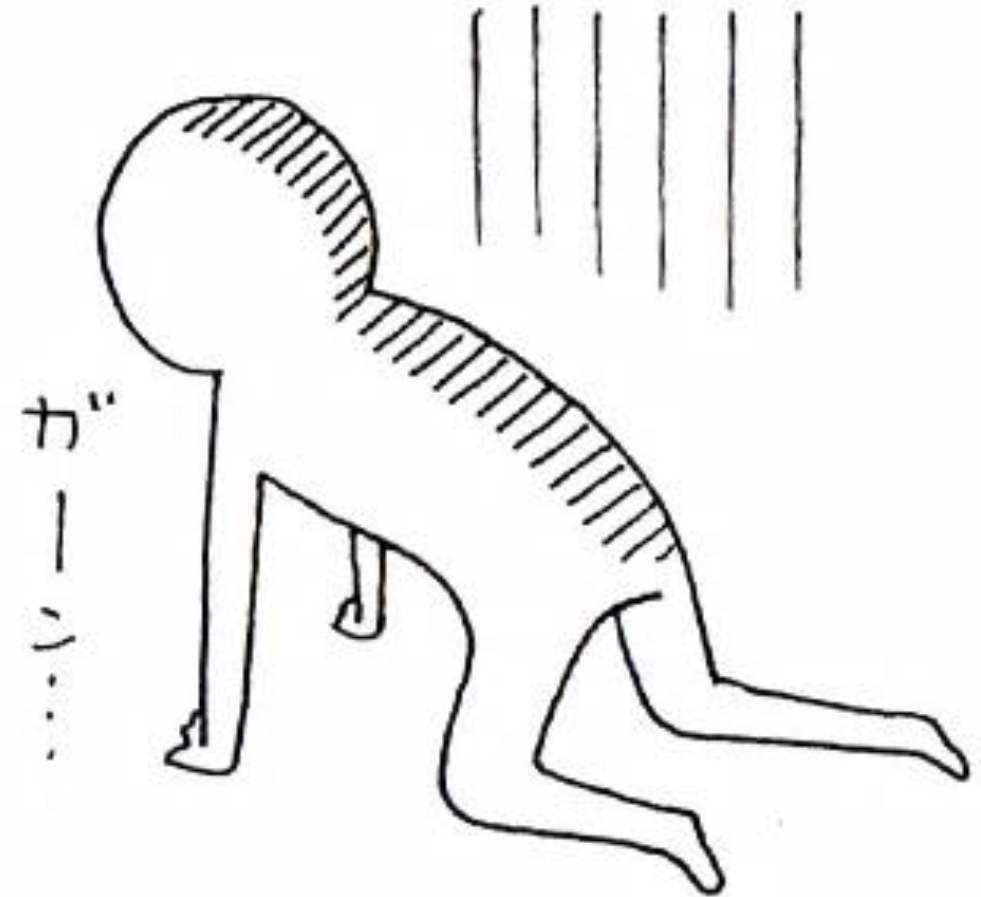
- ① 何もない
- ② 20歳以下が4人しかいないことに驚いた
- ③ 知らないことがいっぱいあって
知れてよかった
- ④ 活気がなかった
- ⑤ 卯敷という地区があることを知らなかった

～卵敷の課題～

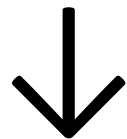
そもそも卵敷地区があることを知らなかった 等

ということは↓

知名度が低い



課題解決に向けて



**卵敷をテーマにした
カレンダーを作って配布する**

ウルトラマラソンで来た人
たちにカレンダーを
配るのはどうだろう



ウルトラマラソンとは

参加者人数:1200人 【島外参加者:**750人**】

コース:100キロコース:隠岐の島**1周**

50キロコース:隠岐の島**半周**

開催年:2005年~2019年【今年が14回目】

川内優輝選手も毎年参加する有名なマラソン



初め、
隠岐の島
何度でも

50km
START
SUZUKI
ウルトラマラソン

第14回
隠岐の島
ULTRAMARATHON
2019 100km:5:00am
50km:11:30am
6.16 SUN

高井

[100km・50km 合計]1,200名 (内 島外参加者750名)
※申込状況により、締切日前にエントリーを打ち切らせていただく可能性がありますので、ご了承ください。



初めて
何でも
何でも

第14回

隠岐の島

ULTRAMARATHON
2019 100km:5:00am
50km:11:30am

6.16 SUN



[100km・50km 合計1,200名] (内 島外参加者750名)

※申込状況により、締切日前にエントリーを打ち切らせていただく可能性がありますので、ご了承ください。

初めてでも、
何度でも

第14回

隠岐の島

ULTRAMARATHON
2019 100km:5:00am
50km:11:30am

6.16 SUN

スズキ自動車
1028



【100km・50km 合計1,200名】(内 島外参加者750名)

※申込状況により、締切日前にエントリーを打ち切らせていただく可能性がありますので、ご了承ください。

初めてでも、
何度でも

第14回

隠岐の島

ULTRAMARATHON
2019 100km:5:00am
50km:11:30am

6.16 SUN



【100km・50km 合計1,200名】(内 島外参加者750名)

※申込状況により、締切日前にエントリーを打ち切らせていただく可能性がありますので、ご了承ください。





卵敷の課題



**全国的に有名な
ウルトラマラソン**



卵敷のウルトラマラソンの コースのカレンダーを作ろう！





卯敷へ行くときに見れる水平線



卯敷の棚田

街の様子



卯敷の海











普通のカレンダーでは何も魅力を感じない……



オリジナルのカレンダーを作るには…


1月～12月


7月～6月

課題：**知名度**が低い

ターゲット：ウルトラマラソンの50キロのランナー

【卵敷は100キロのランナーしか見れないコース】

目的：**卵敷の魅力**をカレンダーを通して知ってもらう

ゴール：ウルトラマラソンの100キロのランナーを増やす

作ったもの

アンケート

リピーターの確認

知名度確認

見たい景色の確認

QRコード形式のアンケート



ポスター・グラフ

ポスター: 卵敷のコースのPR

グラフ: ランナーの増減

都道府県別の人数比較



ウルトラマラソン後にしたこと

①アンケートの集計

②カレンダーのサンプル作成



+ a アンケートのねらい

・ランナーに見てもらおう工夫として、100キロ完走者の

生の声で聞いたおすすめの練習法や食事法を書く

→そのことによって**オリジナル性**が出る

+ a のアンケートの内容

①ウルトラマラソン12か月、3か月、1週間前に

どんな練習をしてきましたか？

②日ごろ食事で心がけていることは何ですか？

③日ごろ食事で意識して摂取しているものは何ですか？

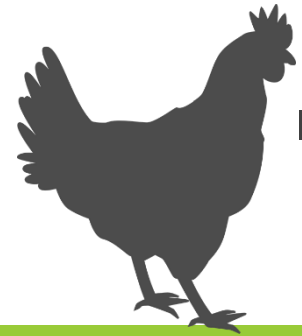
アンケートの結果～運動編～

- ・本番で走るシューズを決めたりする。
- ・月200km・海岸線のコースを見つけてそこでイメージトレーニングを行う。
- ・週末8時間、平日15－20km走



アンケートの結果～食事編～

- ・たんぱく質を多くとる
- ・バランスよく食べること
- ・鶏肉
- ・ヨーグルトや牛乳
- ・野菜



2021

Jun 6



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

6月20日 ウルトラマラソン！！

[ADVICE]

- ・一週間前の週末は、30～50km走をし
二日ほど開けて20km走をする。
- ・極力疲れを残さないようにする。
- ・ジョギング程度に軽めに走るのが良い。

[MEMO]

2021



March 3

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ウルトラマラソンまであと**92日**！

[ADVICE]

- ・本番で使う**シューズ・ソックス・ウェア**などを決め**慣れ**させましょう！
- ・**月200km**走るように心がけて走ると良い。
- ・**平日15～20km走** ・**週末8時間**を目標に

[MEMO]

～工夫したポイント～

- ① おすすめの食事法や練習メニューや、
気を付けることなどを描いた
- ② その月ずつの目標などをメモできるように
メモ欄を設けた
- ③ ウルト라마ラソンまでのカウントダウンをした

ご清聴
ありがとうございました

