

サイト新コンテンツ企画
代々木ランニングクラブ
燃やせ体脂肪。ホノルルマラソンへの道
Road to Honolulu



2002.2.22
株式会社クリエイティブハウスイシイ
運動部



名称: 代々木ランニングクラブ

略称: 代走会 (よそうかい)

なんか誰かの代わりに走ってますって感じで、やたら不気味。
この会の総会は、よそうかい〜そうかい。

会の趣旨 運動不足を解消し、健康な人生を目指す。
体脂肪を燃やし、クリエイティブな発想力を求める。

主な活動 ランニング

会員目標 2007年12月の
ホノルルマラソンに参加し完走(歩)する体力をつける

1億総健康指向時代

企画意図

趣味でスポーツをしている人は別にして、健康維持や体力保持、体形維持等、実際には一般的社会人の日常的な生活は非常に運動をしない生活状態になっている。それで本当に健康に生きているのか、頭はすっきりしてるか、ストレスはたまってないか、もしもの時に生き抜ける体力があるか。ちゃんと老後に健康な体を維持できるか。

そこで、クリハウの運動部では無理せず地道に目標を少しずつ達成していけるように、時間をかけて徐々に体力を回復し、最終的にはマラソンを走りきれる持久力を目指します。

ビジネスとは直接結びつかない、ひとつの達成目標を掲げ、ここに日々是前進していくものである。
さあ2007年12月にホノルルを完走し、目標を達成した充実感を味わい、感涙し、グイーっとビールを飲みましょうよ。



目指せサブスリー※(無理)

一応4時間

やっぱ5時間

結局6時間ってところかな

歩いて10時間

よーし、ツアー組んで乗り込むぜ、

待ってるよホノルル。



※3時間以内という意味。市民ランナーの憧れだそうです。
ちなみにホノルルマラソンの最低記録は14時間とのこと。
つまり時間的なハードルが低い大会です。
ただし、まじめに走るランナーにとっては、高低差35mもある
難コースとのこと。甘くみちゃいけません。

さて、なにも5年(実際には6年!)もかけなくともいいだろうとのご意見もありますが、

- 贅肉を完全にトルツメし、割れた腹筋を用意するのに時間がかかる
 - 参加者が旅費を捻出するのに時間がかかる
 - サイトのコンテンツをしっかりと充実させるのにそれなりにランニングや健康・スポーツに関し学習し時間をかける
 - 目標達成までの時間を焦らずにじっくり楽しめる
- などの理由によりちょっと長めのスケジュール設定です

遠大な5カ年計画

- | | |
|-------|-----------------------------------------------|
| 2002年 | サイトの準備 基礎体力を戻す 情報収集 まだ走らなくてもよい |
| 2003年 | 2002年のホノルルマラソン時期前にサイトアップ 筋力アップ中心+1km走 フォームの確認 |
| 2004年 | 持久力アップ+5km走 たぶん中だるみ期間か |
| 2005年 | 速度アップ+10km走 やや現実味を帯びる |
| 2006年 | 実践練習 ハーフマラソン参加 大会参加準備 |
| 2007年 | 最終局面 フルマラソン参加 |

クリハウの立地条件的メリット

神宮外苑周回道路 国立競技場(千駄ヶ谷)代々木体育館など つまり日本のスポーツのメッカ近し
コンテンツの話の中に話題としてタイムリーに盛り込みやすい気がする

マラソンを通して何か
仕事の新しい接点があれば良いと考えているわけです。
ついでに健康になれるし。



準備号トップページ

<http://www.cri-how.co.jp/ysk>

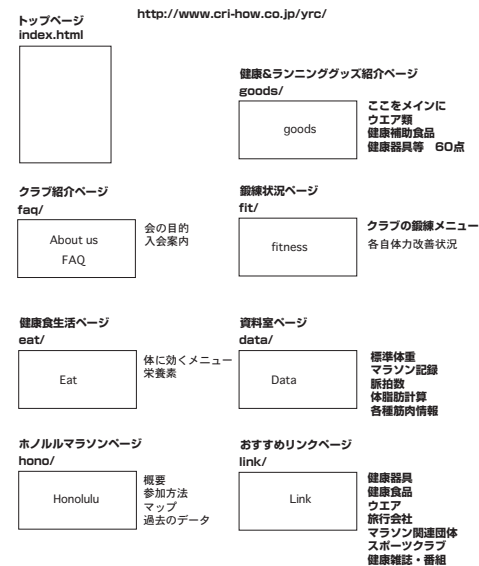


充実のコンテンツ

やっぱサウナでしょ 人生色々フィットネス機器 効くのか健康飲料
かっこいいぞウェア 今日の健康メニュー 脂肪燃やしてますか など健康関連情報
健康資料室(記録、年齢別 各種データ)
鍛練状況日記
リンク集(スポーツクラブ 競技団体 大会 旅行社 走行会 個人 等)
各種フィットネス関連企業 健康食品飲料メーカー ターザン、ランナーズ等関連雑誌
旅行会社 などの商品・情報を吟味

なんて所を一応6カテゴリー位にして開始してはと思っています。

代々木ランニングクラブ サイトマップ



サイズ左右595で天地840ピクセル
更新サイクル：月1回程度×5年=60回
デザインの方向性 すっきりしている
ハワイのイメージ感・色を使う
わかりやすいオペレーション
フリューム未使用
フラッシュあり
ムービー可
ページ名称：各フォルダ内/ページ番号.html

Goods情報のアイテム案



●計るもの

体脂肪計（体重計タイプ・ミットヨもの・万歩計タイプ）
心拍計（腕時計タイプ）
万歩計

●飲むもの

錠剤のサプリメント（ザ・スピルリナ）各種
牛乳に溶かすタイプのプロテイン（ザバスあたり）各種
スポーツドリンク（バームかアミノバイタルあたり）
リゲインEB錠（医薬品はやっぱり効くか）
ハリウッド48時間ダイエット

●鍛えるもの

トレーニングチューブ（ハードタイプ+ソフトタイプ）
バランスディスク
足のツボ健康ボード
アブスライド
ボディバィブ（おなかに巻くだけで腹筋を鍛えるやつ）
ボディブレード（ただのしなる棒なのに高いやつ）
ハンドグリップ（握力つけるやつ。昔からあるタイプとカラフルなやつ）
ミニステッパー（家の中で歩くやつ）
ダンベル（昔からあるタイプとカラフルなやつ）

物欲番長でも ひとりで全部試すのは ちょっとつらいぜ

●着るもの

5本指ソックス
ランニング用ウエストポーチ
ランナーズ手袋
防寒用つま先キャップ
吸汗速乾性半そでTシャツ（ナイキ）
吸汗速乾性長そでTシャツ（ナイキ）
ウォーキングシューズ
ランニングシューズ（練習用）
ランニングシューズ（競技用）
ランパン+Tバックパンツ
ランニングキャップ
ハイパワー減量スーツ（共栄ボクシングジム製/裏ゴム仕様）

●身の回りに置いたりつけたり

リオ イオナイザー（マイナスイオン発生装置）
回帰カリング

●食べるもの

糖尿病食（加ト吉やニチレイ）
カロリーメイト
ウェダーインゼリー

など

進行中、新製品で面白そうなものが出てくれば随時取り上げる。

また、季節や上記商品分類を考えて更新時に似たようなものが並ばないように配慮する。

鍛練状況の内容



完走Tシャツ18ドルで売ってることは
被験者には2007年まで秘密です。



現在の体力・運動能力・体脂肪率等が、各種運動や生活習慣の改善、食生活等により、どんな変化をもたらすのか。最終的には5年の長期に渡る人体実験のレポートとなるでしょう。

できれば鍛練参加者は3人位欲しいところですがね。
30代、40代、50代 男性 女性など

ただし、ゆるゆる、だらだらと進行する。決してスポ根ものやガチンコものではない。まったりした感じで、無理しない感じが良い。素人なんだから。一般の人が共感をもてる程度のレベル。他人がどんなことしてるか知りたい気持ちにお応えする程度の素直なものが自然でしょう。

ページ構成

●現在のワークアウトメニュー

まずはウォーキング1時間に挑戦

週4日 フィットネスクラブでストレッチ15分 バイク30分 ランニング30分 筋トレ20分とか
土曜日 公園のジョギングコースでランニング30分で5kmなど、行なった運動を表にする。

●本文

その体験を通じた感想や近況を述べる。

●欄外

目標体重の設定、目標連続ランニング距離、目標筋力等と現在の状況、健康診断時の各種情報(血糖値)をスペック扱い。

●注釈

本文中に出てきた用語等の解説を別リンクページやポップアップウィンドウで表示

うまくGoods情報とリンクさせるようなストーリー展開がありがたい。

2年目あたりで誰かワイキキでジョギングしてきたりしてくれると助かる。

抜け駆けして2005年あたりに参加する輩とかも欲しい。

脱会者や4年目から突如参加する人とか、最初から全部歩く予定の人も許す。

連載例

●1年-2年目

- 1.まずは走れる体になるために減量から
- 2.歩く 家で腹筋・腕立てとかね 5回もできないぜ
- 3.軽い運動と生活習慣の改善
- 4.低インシュリンダイエットだってさ
- 5.目的をもった運動メニューに目覚める
- 6.筋トレって、各筋肉ごとに鍛えるわけだ
- 7.やっとランニング開始準備完了
- 8.そろそろちょっと走ってみますか
- 9.筋力ややアップを実感する
- 10.なんか背筋のびた感じ。階段ガンガン上るぜ。
- 11.持久力をつけるための運動メニュー
人にもよるが、最初の1-2年でほぼ体力は10km位問題なく走れる所まで戻ると思います。

●3年-4年目

- 12.続けることが大事ですな
- 13.ちょっとあきてきたりしてね ランニングコース変えてみたり。
- 14.サプリメントを試す
- 15.脂肪燃焼効率を上げたくなったりして、ドーピングかよ。
- 16.5km市民ランニング大会とか参加してみる
- 17.なんかスピードへの欲がでてきたりして
- 18.ランニングシューズとか奮発しました
- 19.見えてきたぜホノルル
- 20.始めたころとの比較しました
- 21.この4年で変わった私
- 22.雰囲気つかむためハーフマラソンいってみようか
- 23.足がたがたでした、途中棄権だわさ。

●5年

- 24.月100km走計画倒れ
- 25.時間ないんだってばさ ちょっとあせりが
- 26.ホノルルマラソンツアー発表
- 27.パスポートとか着るものとか
- 28.いってきませーす お土産メモとか
- 29.行ってきました。完走しました。結構歩いたけど。これで私もフィニッシャー。
- 30.総括

基本は隔月1回更新 5*6=30回連載

DATAの内容



体育会系じゃないんで
どうしても頭から
入っちゃうんだな

●基礎的運動関連データ

平均身長
平均体重
肥満率
BMI
体脂肪率
基礎代謝

1日のエネルギー所要量

LT

AT

最大心拍数

マフエトン理論

目標心拍数

負荷の強度と反復可能回数

12分間走と最大酸素摂取量

年齢別垂直跳び平均値

超回復

●ランニング関連データ

ホノルルマラソン記録

世界記録

日本記録

年齢別各種記録

100m

400m

1km

10km

ハーフ

フル

6カ月に1回記録等は見直し要

基礎データも1年に1回確認要

Eatの内容



5大栄養素の話

アミノ酸ダイエットの話

低インシュリンダイエットの話

沖縄メニューの話

大会前日メニューは何かよい

カーボローディング法

どうせ朝はパンか米で昼は外食中心と割り切って夕食中心に

メニュー案

(夕食献立中心で季節もあるし春夏秋冬年4回+最初の仕込み4で24品程度)

玄米ご飯でなにか

ゴーヤチャンプル系

セリのおひたしをちょっと変化させたり

大根おろしスパゲティ

麦ご飯の鉄火とろろ丼

アサリの牛乳みそ汁

マグロの血合いステーキ

豚じゃないキムチ鍋

イタリア風にらレバ炒め

牡蛎うどんに一工夫 とか

専門じゃないんで、本買って調べましょうよ

体に良くて、安上がりで、ちょっと新メニューな感じを創作しましょう

LINKの内容



すでに色々なスポーツ関連リンク集のページがあるのであまり充実させなくてもいい気もするが、リンクを設けておくと結構調べにくるので一応やっておきましょう。

- 厚生労働省
- 日本陸連
- 国営運動場
- ランニングコースのある公園（東京・神奈川・千葉・埼玉）
- フィットネス関連企業
- 健康食品飲料
- スポーツウエア
- スポーツ関連新聞・雑誌
- 旅行会社
- 海外一般参加可能マラソン大会

ホノルルマラソンの内容



公式ページが充実してるのであまり同じこととしてもしょうがないから、簡単にすまそうと思っています。

なぜ代走会の目標は、ホノルルマラソン完走なのか

コース案内

参加方法

ホノルルマラソンの歴史

2002年大会状況

2003年大会状況

2004年大会状況

2005年大会状況

2006年大会状況

2007年大会状況

サイト新コンテンツ企画

代々木ランニングクラブ

燃やせ体脂肪。ホノルルマラソンへの道

Road to Honolulu