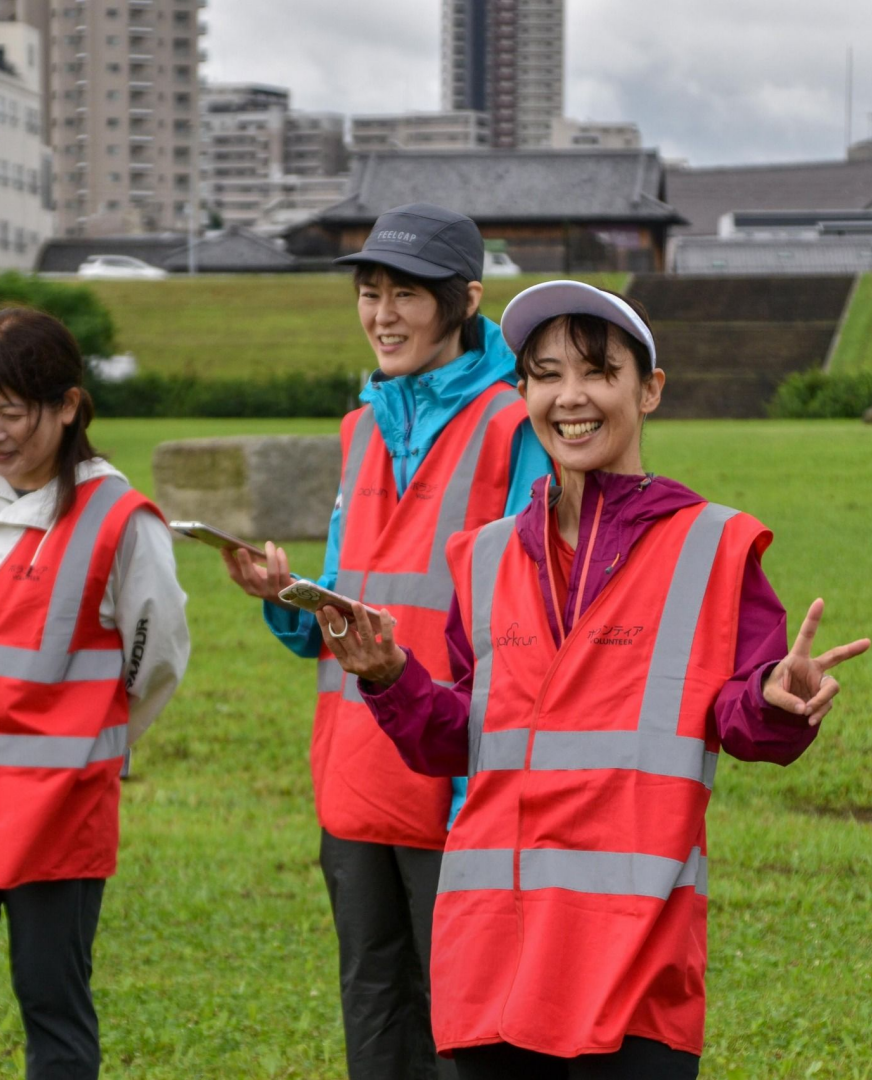




# ボランティア募集のヒント

素晴らしいチーム構成をするためのガイド



## ボランティア参加は 楽しい

SNS、イベントウェブサイトのニュースページやイベントレポートを活用して、parkrunコミュニティにボランティア参加がどんなに楽しいものを披露しましょう。

楽しそうだったら、参加したくなるのが当然です。

 parkrun Japan  
October 13 at 3:39 PM · 🌐

毎週どなたでも、どここのparkrunでも、ボランティアとして参加できます。

ボランティア当番表は永遠に埋まることはありません！ボランティア活動をしたい方はparkrunで必ずその機会があります。❤️

👉 初心者大歓迎です！

👤 まずは、お近くのイベントに行ってボランティアの人たちに声をかけてみましょう。

✉️ または、事前にイベントチームにメールをお送りください。

[parkrun.jp](https://parkrun.jp)

[#parkrunjp](#)  
[#loveparkrun](#)

今年、  
923  
のparkrunで  
8,849  
以上のボランティアの  
役割が記録されました。



👍 24

👍 Like

💬 Comment

🔗 Share



Write a comment...



**SNS**を活用してボラン  
ティアは楽しいものだと  
宣伝しましょう

当番表を紙やホワイトボードに用意し、誰でも容易に当番表に名前を記入できるようにしましょう

parkrunの前、最中、終了後にも当番表を振り回して、ボランティア参加をアピールしましょう。

使えるテーブルや公園のベンチがあれば、それをボランティア申し込みデスクとして活用しましょう。

「ボランティア参加してみませんか」のプラカードがバーコードをスキャンしてもらっている参加者に見えるようにして、当番表とペンを近くに用意しておきましょう。



## 少しでも手伝っていただいた方のボランティア参加を記録してあげましょう

いくつかの役割は自信を得るための最初の一歩として最適なもので、多くの方には他の役への足がかりとなっています。

ウォーキング・ランニング参加の上にボランティア参加が記録される役割は、ボランティア参加の入り口としてお勧めです。当日コース状況確認係、イベント準備係、初参加者歓迎、カメラマン、着順トークン整理係、結果集計係、ボランティア・コーディネーター、最後尾確認係、parkwalker、レポート作成係、連絡対応係などがそれに当たります。



# ウォーキングやランニングをフィニッシュした参加者をボランティア参加に誘いましょう

次のように参加できます：

- その場でバーコード・スキャン係を担当する（当番表に自動的に名前が追加されます）
- 着順トークン整理のお手伝い
- 後片付けのお手伝い
- このような役割は自信を付けるために最適で、他の様々なボランティアの役割への入り口ともなります。



## ボランティアメール



メールの種類

ボランティア募集

ひな型（オプション）

▼ ボランティア募集（日本語） ▼

件名

ボランティア募集中です {eventlongname}

メッセージ本文

{firstname}さん

柏の葉 parkrunでは、今週末やその後イベントにおいて、ボランティアとしてご参加いただける方を募集しています。  
今後のイベントにおけるボランティアの応募状況については、以下のボランティア当番表のページをご確認ください。  
{rosterlink}

## 定期的にボランティア募集のメールを送りましょう

parkrunは組織として参加者にボランティアメールに登録するよう積極的に勧めているため、毎週何百人もが登録しています。登録者はあなたからのメールを期待しているのです！

メールを読みやすくするために、内容を自分流にアレンジし、SNSでもシェアしてみてもいいかがですか？ボランティアメールに登録していない方でもSNSでその内容が見れて、ボランティア体験がどんなものかの理解につながるでしょう。

# parkrun 参加者にボランティアメールに登録するよう呼びかけましょう

次の週のボランティアたちにメールを送る際に、ボランティアメールに登録するよう案内してみよう。これはボランティア登録者リストを作り上げたい新しいイベントに特に役立ちます。

The screenshot shows the parkrun website's sign-in page. At the top is the parkrun logo and navigation links: Home, About, Countries, Results. The main heading is "signin". Below it is the instruction "Sign in to your parkrun profile". There are two input fields: "parkrun ID" with the value "A" and "Password". At the bottom is a blue "OK" button.

The screenshot shows the "My Links" page for a user profile. The header includes a profile icon, and navigation links: Home, About, Coun. The main heading is "My Links". Below it, it says "Tr A (A58000257)のプロファイル". There are five buttons with corresponding descriptions: "アップデート" (Update your profile), "(not)parkrun" (Enter your (not)parkrun results), "メールオプション" (Email options), "バーコード" (Get your barcode), and "リザルト" (View your results). The "メールオプション" button is circled in red.

The screenshot shows the "Opt-Ins" page. At the top is the heading "Opt-Ins" and a link "← parkrunプロフィールに戻る。". Below is the section "Your Opt-ins". There is a paragraph about receiving news and updates from parkrun, with radio buttons for "はい" (Yes) and "いいえ" (No). Below this is the section "他のparkrunの配信希望もしくは配信停止" (Other parkrun distribution preferences or stop distribution). It shows a dropdown menu with "Tsunumi Ryokuchi" selected and a "配信希望" (Distribution desired) button circled in red. Below that, it says "現在これらのイベントが選択されています:" and lists "Fukakityaryokuchi". At the bottom is a blue "配信希望を保存" (Save distribution preference) button, which is also circled in red.



## ボランティアの方々に特別な気分させましょう

スタート前説明の中で、ボランティアへの感謝の気持ちを示すように、ボランティアの方々に向けて全員で拍手しましょう。

イベントの前後にボランティアの一人一人に感謝しましょう。

ボランティア全員で記念撮影を撮り、SNSやイベントレポートでボランティア参加を称賛しましょう。

ボランティアの名前を覚えて、次に会った時にあいさつしましょう。

# ボランティア参加者はいつでも歓迎

コース上で参加者に笑顔で拍手を送るボランティアが何人か余計にいれば、みんなが得することになります。

当番表は流動的なものです。parkrun当日を含め、いつでもボランティアの役割を追加して大丈夫なのです。

一度断ったら、二度とボランティア参加をしてくれないかもしれません。

コース誘導係、最後尾確認係、どの役割にもボランティアを追加すれば、楽しさも倍増するはずです！



## ボランティア参加して マイルストーンを目指しま しょう

コミュニティの方々がマイルストーンT  
シャツを着てボランティア参加の実績  
を示し、それを祝福するよう応援しま  
しょう。

マイルストーンTシャツがきっかけで、  
手伝ってみたいと思っている方との  
会話が始まるかもしれません。



関心を沸かせるのに苦労していますか？

地域の学校や大学などと相談してみてはいかがでしょうか？  
地元のイベントに是非ボランティア参加したいと思っている学生を集めたボランティア組織があったりします。ボランティア活動は学生たちの履歴書に記入できる経験です。

地元の「町内会」などがあったら、連絡してみましょう。手伝ってもらえるかもしれません。

公園管理者や自治体などと話してみましょう。手を差し伸べてくれる地域団体を紹介してもらえるかもしれません。





地域コミュニティのクラブをいくつか招待し、当番表の一日の主役になってもらいましょう

当日がお祭りのように盛り上がるはずです。  
また、いくつかのparkrunの基本原則とも合致しています：

- より多くの人々がクラブに加入し、正式なクラブの一員になることの奨励
- parkrun参加者が他のコミュニティイベントを探し出し、それに参加することの奨励



# 地元のウォーキング／ランニングクラブを 一日の主役として招待しましょう

parkrunでのボランティア参加を通してウォーキング／ランニングクラブは、地域社会と関わったり、新しい出会いを作ったり、parkrun参加者に自分たちの活動について説明したりと、素晴らしい機会が与えられます。

クラブのメンバーたちはどの役割も慣れているはずですし、ペースメーカーの役にもってこいです。ペースメーカーはイベントで重要な役割ではないですが、興味があれば、たまにはペースメーカー参加のイベントも楽しいものです。自己ベストも必ず増えるはずですし、ランニングクラブは速い人向けだという認識を崩すのにも役立ちます。幅広い目標タイムのペースメーカーを手配しておいてください。

★parkrun参加者にはさまざまな体型や国籍、運動機能が異なる人たちがいることをお忘れなく！



## ポジティブな数字を見せましょう

最近実施したアンケート調査では、parkrunでボランティアとしての参加者はウォーキング・ランニングのみの参加者と比較して幸福感が向上していることが分かりました。詳しくはこちらから。また、wikiであなたのイベントに関する統計を探し出すことができます。ここでは、シェルハーバーparkrunの例を示しました。最後の2行がボランティアに関する数字です。

|                     | Ever  | Past Year | Year To Date | Past Month | Month To Date | Past Week |
|---------------------|-------|-----------|--------------|------------|---------------|-----------|
| Registrations       | 5965  | 186       | 78           | 44         | 22            | 7         |
| Runs                | 64321 | 3070      | 1577         | 890        | 444           | 196       |
| Participants        | 7194  | 1092      | 649          | 464        | 308           | 178       |
| Volunteer Occasions | 6288  | 300       | 149          | 89         | 42            | 21        |
| Volunteers          | 669   | 111       | 68           | 54         | 34            | 21        |



**parkrun**でボランティアした人たちは幸福度が上がったと回答しています。**84%**は、**parkrun**でボランティアすることで自分がハッピーになれると答えています。

## 家族や友だちを誘いましょう

友だちを一人または数人誘って一緒にボランティア参加してみてもいいかがですか？ 家族と一緒にできます。



## 最後尾確認係の大切な役割を 勧めましょう

これは新しくボランティア参加をしていただくのに適している役割ですし、ボランティア参加とウォーキング参加の両方が記録されます(バーコードを持参した場合)。

最後尾確認係が二人以上いれば、友だちも増えます！





## 特定なボランティアの役割が空いている場合

YouTubeや Facebookでその役割を説明する動画をシェアし、それがどれだけ簡単で楽しい役であるのかを宣伝しましょう。

[ボランティア各役割に関する動画](#)



怪我している  
**parkrun** 参加者に  
ビブスを着てもらいま  
しょう

お子さんのボランティア参加を応援しましょう

大切なライフスキルの習得になります！

子どものparkrun参加については[こちら](#)から。



## 今後のボランティア当番表

|              | 28 10月 2023       | 4 11月 2023     | 1 |
|--------------|-------------------|----------------|---|
| ランディレクター     | 一弘 伊藤             | Keiju HORI     |   |
| 初参加者歓迎係      | 一弘 伊藤             | Keiju HORI     |   |
| タイム計測係       | Yoko HIRAKU       | 小寺 真孝          |   |
| バーコード・スキャン係  | Junko WATANABE    | 明夫 下伏          |   |
| 最後尾確認係       | 森 五月              | 林 哲司           |   |
| 当日コース状況確認係   | 森 五月              | 林 哲司           |   |
| 着順トークン配布係    | 広徳 深尾             | 伊藤 恵理子         |   |
| 着順トークン整理係    | Natsuko TOCHIFUJI | 渡邊 あけみ         |   |
| 結果集計係        | Keiju HORI        |                |   |
| カメラマン        | 宏之 宗宮             | Emiko SAKAI    |   |
| カメラマン        | Natsuko TOCHIFUJI | 一弘 伊藤          |   |
| カメラマン        | Emiko SAKAI       |                |   |
| フィニッシュ後サポート係 | 明夫 下伏             |                |   |
| レポート作成係      | Mashiko YAMANE    | Mashiko YAMANE |   |
| parkwalker   | 宏之 宗宮             |                |   |

前もって当番表に名前を記入しておきましょう

イベントが活気に満ちて見えますし、これからの週にどのようなボランティアの機会があるかが誰でも分かります。



## ボランティアマイルストーンクラブの週間レポートをチェックしましょう

レポートはwikiでご覧になれます。

ボランティアマイルストーンクラブの新メンバーをイベントレポートやSNSで、また個人的にも祝福しましょう。



# 地元の parkrun ボランティアを SNS で紹介しましょう

ボランティア参加者にボランティア参加が好きな理由を簡単に説明していただき、それを笑顔の写真とともに SNS に投稿してみてくださいはいかがですか？



# リソース

ダウンロード可能な 一般向けオンライン・リソース一式 は動画、プレゼンテーションのひな型、画像、 **SNS** 向けの資料、 **parkrun** の参加を称賛する研究などが揃っています。 (日本の画像は近日公開予定)

あなたのコミュニティに利用できる **parkrun** ポスターや、 **SNS** に投稿できる内容をお探しですか？ オーストラリア、ニュージーランド、グローバルフォルダーにあるイベントチーム用メディアリソースをご覧ください。  
こちらから ボランティアの役割についてご覧になれます。

また、イベントページの「 **parkrun** でのボランティア」、「参加するには」の内容も参考になります。

[Resources](#)

[Home](#)

## Resources



### Volunteering - Japan - 01

ボランティアの人たちが笑顔で集まっている。

A group of volunteers are smiling.





### Volunteering - Japan - 02

笑顔のボランティアの人たちがparkrunの旗とサインボている。

A group of smiling volunteers are holding a parkrun flag and some parkrun signs.



# ポジティブな姿勢で発信しましょう

- ボランティア参加は好きだから していただくものです。
- ボランティアを募集したり紹介したりする際には、必ず **ポジティブな言葉**と写真を使いましょう。
- ボランティア参加を **新たなスキルを習得する** 機会、持っているスキルを活用する機会として勧めましょう。
- ボランティア参加は楽しいもので、面倒な作業ではありません。ボランティアとして、parkrunに時間を「割く」のではなく、「**捧げる**」のです。
- **ボランティア参加は任意です** - 本当にボランティアしたい人以外は、しなくても大丈夫です！また、年に何回かボランティアしなければならないということもありません。
- ボランティア参加をしない人に腹を立ててエネルギーを浪費してはいけません。**どのような形で parkrunに参加しても、みんな歓迎です。**
- parkrunでボランティア参加するということは、**地域コミュニティに大きく貢献している** 素晴らしいチームの一員になるということです。



# ボランティア 参加促進を 目指す6週間 スケジュール 例

## 一週目

1. 明るく、ハッピーな笑顔の写真でイベントホームページを更新する (メール: [eventsupport@parkrun.com](mailto:eventsupport@parkrun.com))
2. イベントのFacebook カバー写真を更新する
3. ボランティアのチーム写真を撮り、イベントのフィスブックに投稿する

## 二週目

1. ボランティアに関する動画、またはブログを週に一回SNSで紹介する
2. 「ボランティアしてみませんか」のプラカードと今後の当番表を表示、または頼りになるボランティアにイベントで参加者に話しかけ誘ってみてもらう(スライド4 参照)
3. ボランティア参加とウォーキング・ランニングの両方ができる役割を勧める(スライド5参照)

# ボランティア 参加促進を 目指す6週間 スケジュール 例

## 三週目

1. ボランティア募集メールを送信する(スライド7参照)
2. イベント当日、ボランティア参加した方々を歓迎し、感謝する(スライド9参照)
3. 当番表には 常に空きがあります。いつでも、誰でも、手伝っていただける方は歓迎です(スライド10参照)

## 四週目

1. 地域コミュニティの団体と相談する(スライド13、14参照)
2. 「家族や友だちを誘いましょう」と投稿する(スライド16参照)
3. ボランティアが必要な具体的な役割については、それを説明する[parkrunの動画](#)をシェアする(スライド18参照)

# ボランティア 参加促進を 目指す6週間 スケジュール 例

## 五週目

1. ボランティアリマインダーメールを設定する(スライド7参照)
2. お子さまボランティアはいつでも歓迎です(スライド20参照)

## 六週目

1. 「ボランティア紹介」を投稿する(スライド23参照)
2. イベント向けのリソースを活用する(スライド24参照)
3. ボランティア参加を勧める際は常にポジティブであること(スライド25)



**#loveparkrun**  
**#lovevolunteering**

