



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かを披露しましょう。

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](#)

[#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はいかがでしょうか？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, there is a navigation menu with 'Home', 'About', 'Countries', and 'Results'. The main heading is 'signin'. Below it, the text reads 'Sign in to your parkrun profile'. There are two input fields: 'parkrun ID' with the value 'A' and 'Password'. A blue 'OK' button is positioned at the bottom right.

The screenshot shows the 'My Links' profile page for user 'A (A58JCC257)'. It features a list of five blue buttons with white text: 'アップデート' (Update), '(not)parkrun', 'メールオプション' (Email Option), 'バーコード' (Barcode), and 'リザルト' (Results). The 'メールオプション' button is circled in red. The descriptions for each button are: 'あなたの登録情報をアップデート', '(not)parkrunの結果を入力し表示する。', '電子メール引用', 'バーコードを取得する。', and 'あなたのリザルトを見る。'.

The screenshot shows the 'Opt-Ins' page. At the top, it says 'parkrunプロフィールに戻る。' (Return to parkrun profile). Below that is 'Your Opt-Ins'. A section titled 'parkrun本部からのニュース、お知らせ、アップデート' (News, notices, and updates from parkrun HQ) contains a paragraph of text with radio buttons for 'はい' (Yes) and 'いいえ' (No). Below this is a 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 'Tsurumi Ryokuchi' selected and a '配信希望' (Distribution preferred) 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: Fukakitaryokuchi'. At the bottom, there is a blue '配信希望を保存' (Save distribution preference) button with a red arrow pointing to it.



ボランティアの方々を特別な気分になさせましょう

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せんか？

地域の学校や大学などと相談してみてもいいですか？
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 一日の主演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？家族と一緒にもできます。



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に投稿してみてもいいかがですか？



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。

parkrun Resources Hub

These downloadable public online resource kits include videos, presentation templates, imagery, social media assets, and research that celebrate parkrun participation.

[Learn more about the Resources Hub](#)

Hello!

Welcome to the Resources Hub. Whether you're a parkrunner or parkrun event, a parkrun sponsor or partner, or you've never heard of parkrun and want to know what all the fuss is about, this website has a stack of resources that can be viewed online or downloaded.



In focus:

Move It AUS: Women and Girls at parkrun

Thanks to funding from the Australian Sports Commission, this 12 month project aimed to better understand motivations amongst women and girls that can lead to parkrun participation. The feedback was used to develop an extensive collection of digital resources to highlight the different ways women and girls take part in parkrun and the health and

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)
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

