

2026年4月30日 一般社団法人ランニングと朝食

朝の時間から人と街と社会をつなぐ、新しいスポーツ文化「ランニングと朝食」
文部科学省スポーツ庁主催「第5回 Sport in Life アワード」団体部門 優秀賞を受賞
スポーツ人口の拡大と地域経済をつなぐ“モーニングカルチャー”として共創する
パートナー・スポンサーを募集

朝食を楽しむために仲間と走るコミュニティ「ランニングと朝食」を運営する一般社団法人ランニングと朝食（所在地：東京都江東区、代表：榊実希）は、文部科学省スポーツ庁が推進する「Sport in Life プロジェクト」において、[第5回「Sport in Life アワード」](#)団体部門の優秀賞を受賞したことをお知らせいたします。本取り組みは、走ることにとどまらず、朝食を楽しみに気軽に参加できる活動を通じて、日常的な運動習慣の創出およびスポーツ人口の拡大に貢献するとともに、地域資源と結びついたコミュニティ形成や経済循環を生み出している点が評価されたものです。本受賞を契機に、活動をさらに社会に広げていくため、当法人では「ランニング×朝食」を起点とした“モーニングカルチャー”の社会実装を推進し、自治体・企業・地域と連携した新たな価値創出に取り組んでまいります。



【受賞理由】日常に運動を取り戻す、新しいスポーツのかたち

子どもからシニアまで多様な世代が参加

一般社団法人ランニングと朝食は、「はじまりの時間をシェアする」をコンセプトに、朝食を楽しむために仲間と会話しながら走る活動およびコミュニティを運営しています。本活動は、年齢や運動経験を問わず誰もが参加できる“会話が楽しめるペース”でのランニングを特徴とし、子どもからシニアまで多様な世代が交流できる新しい朝のスポーツ文化を育んできました。現在では全国に複数の拠点を展開し、各地で定期的にイベントを開催しています。



コミュニティ規模は約**1,900**名、訪問朝食会場は累計**1,500**ヶ所以上。
地域資源を活用した経済効果も創出



コミュニティ規模は約1,900名に成長し、これまでに訪れた朝食スポットは累計1,500ヶ所を突破。地域の飲食店・ホテル・市場など多様な地域資源を活用し、継続的に人が訪れる仕組みとして、地域経済にも寄与しています。た本活動は、「運動は一人では継続しにくい」という課題に対し、朝食という“ご褒美”を目的に設定し、「おはよう」から「いただきます」までを共に過ごす仲間の存在を通じて、楽しみながら自然に継続できる仕組みを生み出している点も特徴です。運動のハードルを下げ、日常の中に無理なく取り入れられる設計が、多くの参加者の継続的な参加につながっています。

受賞のポイント

今回の受賞では、以下の観点が総合的に評価されました。

- ・誰もが参加しやすいスポーツ機会の創出
- ・日常生活の中に運動を取り入れる仕組みづくり
- ・継続しやすい行動変容を促すコミュニティ設計
- ・地域資源と結びついた持続的なコミュニティ形成

▼ランニングと朝食 コミュニティの活動風景



【今後の展開】「ランニング×朝食」から広がる社会テーマへの接続

本受賞を契機に、当法人では「ランニング×朝食」を起点とした取り組みを、以下の社会テーマへと拡張していきます。

- ・朝時間の活用と都市の“空白時間”の再設計
早朝の公園や商業施設、飲食店などの未活用時間帯に新たな価値を創出
- ・ランニング×朝食によるまちづくり
地域資源をつなぎ、回遊と交流を生む“体験型まちづくり”の推進
- ・子どもの運動機会・朝食機会の支援
運動不足や朝食欠食といった社会課題に対する新たなアプローチ
- ・ウェルビーイングの向上と習慣づくり
無理なく続けられる運動と食の習慣を通じた心身の健康促進

これらの取り組みを通じて、スポーツ・コミュニティ・地域経済が循環する新たな社会モデルの実装を目指していきます。



【パートナー募集】共に広げる「モーニングカルチャー」

当法人では、本取り組みに共感し、ともに価値創出に取り組んでいただけるパートナー・スポンサーを募集していません。

【共創テーマ例】

- ・ランニング×朝食を起点とした地域活性・観光コンテンツ開発
- ・朝時間の有効活用(公園・商業施設・飲食店などの活用)
- ・子どもの運動機会・朝食機会の創出(for KIDS連携)
- ・企業の健康経営・ウェルビーイング施策への活用
- ・スポーツブランド・食品ブランドとの商品体験／サンプリング施策
- ・ホテル・飲食店との朝食誘致・回遊企画
- ・インバウンド向けランニングツーリズムの開発
- ・周年イベント・地域イベントとの連携企画

上記は一例であり、企業・地域の特性に応じた柔軟な企画設計が可能です。ぜひお気軽にお問い合わせください。

ランニングと朝食について

「朝食を楽しむために走る」から生まれたコミュニティ

「ランニングと朝食」は、2016年に東京・清澄白河で誕生した、“朝食を食べるために、おしゃべりしながら走る”コミュニティです。コミュニティプラットフォーム(Facebookグループ等)を通じて、「はじまりの時間をシェアする」をコンセプトに、近所の仲間とともにランニングを行い、朝食を囲む体験を通じて、朝の時間から人と街と社会をつなぐ活動を続けてきました。

全国に広がるコミュニティと実績

現在、コミュニティ規模は約1,900名に成長し、訪れた朝食の場は累計1,500ヶ所を突破。地域の飲食店・ホテル・市場など多様な地域資源を活用し、継続的な送客による経済効果の創出にも寄与しています。また、地方開催など観光資源を活かした特別企画も実施しており、地域への愛着や回遊を生み出す取り組みとしても広がりを見せています。

自主的に広がる運営体制と参加スタイル

本コミュニティは、全国各地に存在するチームマネージャーが自主的に活動を運営している点も特徴です。各チームマネージャーが地域の魅力的な朝食スポットをゴールに設定し、それに合わせたランニングコースを設計。コミュニティ内でイベントとして立ち上げています。イベントは毎週、全国各地で複数開催されており、参加者は自宅近くはもちろん、旅行先や出張先など、さまざまな場所から気軽に参加することが可能です。

“ゆるくつながる”から続くコミュニティ

誰もが気軽に参加できる“ゆるさ”を特徴とし、幅広い世代・属性が交流する「開かれた地域コミュニティ」として、公共性と経済性を兼ね備えた活動へと発展しています。参加者からは「心身ともに健やかに1日をスタートできる」といった声が多く寄せられており、ウェルビーイングの観点からも高い支持を得ています。リピーターが多く、継続的な参加につながっている点も特徴の一つです。

活動の広がり と 今後の展開



グッズ展開:カルチャーとしての広がり

コミュニティの世界観を日常の中でも感じられるよう、オリジナルグッズの企画・販売も行っています。ランニングと朝食のカルチャーを可視化し、参加者同士のつながりや帰属意識を高めるとともに、新たな接点づくりにも寄与しています。

(左記画像:オリジナルデザインのTシャツ)



子どもの朝時間を支える「for KIDS」

子ども向けの取り組みとして「for KIDS」を展開しています。本取り組みでは、オリジナルグッズの売上の一部を朝食代に充当し、子どもの参加費を無料とすることで、運動不足や朝食欠食といった社会課題へのアプローチを行っています。また、子どもサポーターとして、ランニングと朝食コミュニティのチームマネージャーをはじめとするボランティアメンバーが参加。朝のランニングと朝食体験を通じて、子どもたちが自然に身体を動かす機会を得るとともに、家庭や学校の先生以外の多様な大人とつながる“開かれた関係性”の中で、安心して過ごせる居場所づくりにもつながっています。本取り組みは、地域全体で子どもを育てる環境づくりにも寄与しています。

(左記画像: for KIDSイベント開催時の様子)



団体・企業とのコラボレーション

これまでに、地域団体や企業と連携したコラボレーション企画も実施してきました。ランニングと朝食という体験を軸に、地域資源の魅力発信や新たな参加機会の創出につなげています。具体的には、パラアスリートとのコラボレーションイベントの開催をはじめ、イベント運営協力、スポーツブランドによるサンプリング施策、ホテルや飲食店と連携した朝食誘致企画など、多様な取り組みを展開しています。今後は、自治体や企業と連携しながら、健康促進、観光、地域活性といった分野において、「ランニング×朝食」を起点とした新たな価値創出の可能性を広げていきます。企業の目的やブランド特性に応じた柔軟な設計が可能です。

(左記画像: TEAM BEYONDランニングイベント「パラアスリートと一緒に走ろう！」に協力団体として参加した様子)



朝の祝祭としての周年イベント

朝の祝祭として、全国からコミュニティメンバーが集まり、特別な朝時間を過ごす周年イベントを毎年開催しています。日常の活動に加え、非日常の体験機会を創出することで、参加者同士の関係性を深めるとともに、新たな地域との接点を生み出しています。2026年は10月の開催を予定しており、本年は10周年という節目を迎える特別な年として、これまでの歩みを振り返るとともに、より多くの方々と価値を共有できる特別な企画を準備しています。

(左記画像:2025年に開催した9周年イベントの様子)

コミュニティ参加について

「ランニングと朝食」の活動やコミュニティにご興味をお持ちいただいた方は、Facebookグループを中心に参加者を募集しております。

Instagramでも日々の活動を発信しておりますので、ご覧いただきながらお気軽にご参加ください。

▼コミュニティ(Facebookグループ)

<https://www.facebook.com/groups/runandbreakfast/>

▼Instagram

<https://www.instagram.com/randbtokyo/>

▼公式サイト

<https://www.randb.tokyo/>

【お問い合わせ先】

一般社団法人 ランニングと朝食

E-mail: info@randb.tokyo

Web: <https://www.randb.tokyo/>

公式SNS: <https://www.instagram.com/randbtokyo/>

広報担当: 榊 実希
