

2025年5月～2026年3月

第3土曜日開催 ※7月と8月は休止します



POSC

一般社団法人

パチンコ・パチスロ社会貢献機構

ギャンブルへののめり込みや発達障害に起因する
生きにくさの「自己改善」にチャレンジしてみませんか

多摩川ゆるラン 10kmへのお誘い

NPO法人ワンデーポートでは2011年からギャンブルの問題に向き合うためのカリキュラムとしてウォーキングなどを取り入れ、効果を上げています。依存問題や発達障害の改善に有酸素運動が効果的であることは様々な研究や調査でも明らかになっています。

このランニングイベントはギャンブルの問題や発達障害をお持ちの方が運動習慣を身に付け、楽しく生きるためのきっかけづくりを目的に開催いたします。

ゆっくり走りますし、歩いても構いません。お気軽にご参加ください。

日時 毎月第3土曜日 9時15分集合 〈7月、8月は休止〉

(2025年5月17日・6月21日・9月20日・10月18日・11月15日・12月20日・2026年1月17日・2月21日・3月21日)

集合 小田急線和泉多摩川駅西口改札付近集合(このチラシを持っているスタッフに声を掛けてください)

対象 依存の問題をお持ちの方、発達障害や心の病をお持ちの方、ご家族、支援者、どなたでも参加できます

持ち物 走ることができる洋服(シューズ)、着替え

※「BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ」で着替えて荷物をロッカーに預けます(利用料770円は各自負担)

所在地／東京都狛江市東和泉4-11-21

小田急小田原線『和泉多摩川駅』下車西口徒歩2分

終了時刻 11時頃

※天候等の理由で中止にすることもあります。

中止の場合ブログ「一步通信」

(<http://onedaypt.jugem.jp/>)で

前日17時～当日7時までにまでにお知らせします。



問合せ

045-303-2621 (ワンデーポート)

080-5012-2621 (中村)

※怪我、事故等については主催者加入の傷害保険内での対応とさせていただきます

主催：認定NPO法人ワンデーポート

後援：東京都遊技業協同組合／NPO法人アパリ

「非行」と向き合う親たちの会(あめあがりの会)

NPO法人東京都自閉症協会

助成：一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構

篠原菊紀先生の見解(公立諏訪東京理科大学・工学部情報応用工学科教授)



運動が脳に好影響を与えることは、今や常識です。ADHD(注意欠如多動症)はギャンブル障害やゲーミング障害と併存しやすいことが知られています。Den Heijer AEら(2017)は、ADHDを伴う子どもおよび成人に対する運動の効果を系統的にレビューし、有酸素運動は、様々な実行機能(例:衝動性の抑制)、反応時間に関して、短期的に有益であることを示しています。また長期的にも、実行機能、注意力、行動などの様々な機能に関して有益であったとしています。有酸素運動以外の運動の効果については、疑問が残るものの肯定的な報告が多いそうで、運動一般は、ADHDを伴う人にとって、他の療法と組み合わせやすい有望な代替・追加治療であると結論付けています。

ギャンブル障害では、うつ、不安、ADHDなど他の障害の併存が7割を超えると報告もあり(Dowling NA et al 2015)、特に慢性化しているような事例では、運動は安全で安価な療法として機能しえるのではないのでしょうか。