

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

ブラインドマラソン 伴走者講習会 《岩名》

テーマは「人の目となり杖となる人材を育成し、人の輪を広げて行く」こと。主催・NPOニッポンランナース。指導を（公益財団法人）日本ブラインドマラソン協会《JBMA》の関係者の皆様にお願ひする形で、ブラインドマラソン伴走者講習会を7月1日（土）岩名陸上競技場にて開催。27名のランナーが受講しました。

講師は安田亨平さん（常務理事・強化委員長）。講義では、視覚障がい者の生活や社会的な実情、競技の歴史や規則、世界トップの記録などについてお話しいただきました。続く実技では、高橋勇市さん（アテネパラリ



ンピック・マラソン金メダリスト）と伴走者松浦さんにもご協力いただきました。受講者同士へアを組み、片方がアイマスで視界を閉ざす形を取り、まずは2人が会って挨拶する局面からスタート。腕や肩を貸して、道



NIPPON RUNNERS
発行所 千葉県佐倉市栄町21-8-902
NPOニッポンランナース
電話043-481-0711



ニッポンランナースは平成は、15年度、スゴーズ取組くじの助成を受け、運営していました。

路横断や階段や段差を導く練習。健常者が当たり前に見えている情報を、

簡単明瞭・具体的にわかりやすいことばへ速やかに言語化してサポートします。階段等の始まりと終わりの予告伝達など、難しさを実感しました。トラックでの伴走練習。双方の手に「きずな」と呼ばれるロープを掴みながら、左右の腕振りと脚運びとを噛み合わせて走ります。直線、カーブ、最後は折返しまで進展しました。細微な路面の凹凸や傾き、周囲の音や振動がとも気になりました。視覚情報が閉ざされて走ることの恐怖感や危険を身をもって経験し、伴走者の役割とその必要性について学ばせていただきました。今回学んだことが活かせるよう、当法人として、今後も協力させていただく予定です。（齊藤太郎）

菅平高原合宿 《2泊3日》

7月7日（金）～9日（日）の日程で長野県菅平にて恒例の夏合宿を開催しました。参加者11名と少人数ではありませんが、高原らしい涼しい環境の中、起伏に富んだコースを中心に1日30Kを超える走り込みを行いました。

初日は気温25度。雲ひとつない快晴に恵まれました。2日目以降は曇り・気温20度と下界とは違い快適な気候のなかでトレーニングすることができました。また、初の試みとして片道8Kの山中を抜けた米子大瀑布（高低差80Mを超える2つの滝がある）までのトレイルランニングをメニューに加えて自然の大絶景を楽しむこ



■ブラインドマラソン伴走者講習会
■菅平高原合宿
■各部門活動状況
■情報・交換・告知
■NPO活動報告・募集

風の行方



コーチ 鈴木 卓也
今年の春に、私の元チームメイトが選手を引退しました。彼は21年の東京五輪、22年の世界陸上を日本代表として走りました。一番脂がのった状態での引退に、当然周囲は驚きました。

「オリンピックはどうだった。」と五輪の後、彼に尋ねると、「あまりにも世界が遠い。あれは無いですよ。」と笑顔で言いました。彼は最高の舞台で自身の終わり方を決めたのだと思います。

スポーツの主体は自分自身です。自分が幸せと感じるならそれでいい。どんな目標でも、乗り越えようと頑張る事が何より楽しい事であって、それが達成出来るかどうかは、さほど問題では無いと思います。私は今、とても幸せです。

【ランニング】



中田 修弘

夏のトレーニングでは「塩バナナ」がお勧めです。バナナに塩をまぶすだけでマグネシウムとカリウムと一緒に摂取できます。

【ランニング】



東 隆彦

夏はたくさん食べられた人が勝つと言われ走ってきました。ひとりでは出来ない練習も皆で取り組むとこなせました。今夏も乗り切ります。

【ランニング】



小高 晶子

R佐倉

■活動報告

6月はウルトラマラソン対策としての長時間走、LSD、坂道を巡るロングランなど、ザックを背負って拠点から遠出してのメニューに多く取り組みました。6月18日(日)のスイカロードレースあたりを境に、下旬からは気温が33〜35℃と体温とさほど変わらぬ厳しい気候が日常的となり、珍しくなくなりました。岩名運動公園内の

コンパクトな周回、木陰を多く取り入れたコースで練習を重ねています。地形特性上、木陰を選ぶと坂道が伴います。上り坂200〜300M×10本、クロカンコースでは発着点を様々な箇所に変えての1Kインターバルなどに取り組んでいます。起伏の走り方に慣れた方がだいぶ増えたと感じます。9時30分開始の定期練習会とは別に7時台開始の早朝練習も土曜日を中心に行いました。

「上り坂1K+400M」×7のメニューに2週連続で取り組みました。前週よりもタイムが向上し、走力アップを多くの方が実感されました。繰り返しの練習を要領よくこなせるようになり、人はその運動を要領よくこなせるようになり、これが「適応」現象です。一方で繰り返しが進み過ぎると、やがて効き目が低下し、こなしに陥ることもあります。これが「馴化」です。練習会メニューは、同じコースでも発着点を変え



たり、休憩時間や走り方に変化をつけてみたり、様々な角度から刺激が入るよう心掛けています。この季節は好タイムは求めず、起伏や不整地ランを基礎として、一步のクオリティ向上、フォーム改善、実戦練習の負荷に耐えられる基礎力向上などを大きなテーマとしています。ポイントを抑えて、安全に活動して行きましょう。(齊藤)



■救急救命講習会
救える命を守る。万が一の状況に遭遇した時に備えて。6月22日(木)、7月16日(日)・23日(日)の3回、佐倉市八街市酒々井町消防本部に伺う形で救急救命講習会を、クラブ関係者で受講してきました。いずれも3時間の講習。胸部圧迫とAEDの使用法、それぞれの手順やその理由について丁寧に教えていただきました。

ある程度の年月が経過すると、覚えたことは誰しも忘れてしまってしまうのです。はじめて受講された方は勿論のこと、リピートの方々も今回受講してよかったですとお話しされてきました。とっさの場合に動ける方が増えることで、救える命が増えることができます。



6/22(木)講習会の様子

■コーチ 中田修弘 大会レポート

6月3日(土)〜4日(日)で小田原城公園から有明ガーデンまでの100Kを歩く「東京エクストリームウォーク100」に参加予定でしたが、前日からの大雨の為大会自体が中止となりました。アドバンスなど頂きありがとうございました。また違った形で何かチャレンジしてきたらと思っています。6月18日(日)に富里

スイカロードレースを走ってきました。コーチ陣は齊藤、中田、小高晶子、椎谷の4人が参戦。多くのクラブメンバーたちも走り、入賞してスイカをゲットしておられました。高温多湿の厳しいコンディションの中、皆さん大変お疲れ様でした。自身久々のレース参加でした。多くの老若男女に置いて行かれましたが、そこは自分の練習不足とあきらめ、己との闘いに集中しました。ラストは給スイカをちゃんと



頂き、ゴールまでしっかりと走りきりました。自分との闘いには勝ったので満足でした。多くの給水所など大会運営に携わった皆さんや、応援して下さいました。

R 柏

■活動報告

今年春先から多くの新規入会の方がいらっしやりました。秋レースへのエントリーを済ませて、刺激を求めてご入会いただいたようです。近くのお知り合いの方な

ど、NRの活動に興味がある方は体験入会へお誘いいただければ幸いです。7月に入り梅雨明けし、たような暑い日が多くなりました。7月5日(水)練習会は朝7時半から1K×10インターバル走を木陰コースで実施するなど、少しでも暑さをしのげるようにしました。

この時期にお勧めのトレーニングは美しいフォームで走るためのフォーム養成メニューや体幹トレに取り組むことです。9月からの本格的な走り込みを前にしっかりと土台作りに役立つはず。

■コーチアドバイス

クロカンは脚への衝撃が少なく、木の根っこに気をつけながら走るとよいトレーニングになります。夏場の中々ペースを上げられないので日陰を見つけて、ゆっくり長く走ってもらい、最後にBM流しなど速い動き、大きな動きを入れておくと

秋の走り込みにつながります。【久保雅利】夏は他の季節に比べてタイムは出ないので練習のタイムはあまり気にし過ぎないようにしましょう。お勧めは走っているときは時計を見ないで、あとで記録を振り返ってみる。時計を見ると頑張ってしまうので力んだフォームにならないよう

に楽しんで走ってみてください。【榎野浩司】

■熱中症への対策

「走らない事が対策」。そうは言われても秋以降にレースを控えた私たちがランナーは、走らないわけにはいきません。帽子着用、日かげを走るなど、当たり前のことですが、工夫してみてください。過

去に炎天下を走っていてひどい熱中症に陥った経験があります。その時、病院の先生から言われたことは、水ばかりを飲んでいてはダメで、塩分やナトリウムを水分と一緒に取らなかつたことが原因とのことでした。皆さんも暑さと上手に付き合っって夏を乗り切ってください。【東隆彦】

夏は木陰コースが人気



刺激の流し×10本



大盛況のフォーム養成



菅平合宿
峰の高原



菅平合宿
絶景の米子大瀑布



R東京

■活動報告 「春から夏へ」

5月27日(土)。BOOSTランニングフェスタin味の素スタジアム(ハーフリレーの部)にNR東京・5名1チームで出場してきました。1周約1Kを21ラップ。藤田さん、大塚さん、樋口さん、前原さんが4回。

5/27 (土) BOOSTランニングフェスタ出場メンバー



一番若い大学生の佐々木さんが5回でタスキをつなぎ、ハーフマソンの距離を走りました。楽しむことを第一としていたものの、タスキを肩にかけ、ランナーたちの流れの中に入ってしまったと、ついつい追い越したくなってしまったのが「駅伝あるある」、面白い心理現象です。レース展開を楽しみ、中盤以降はやや苦しみながら、最後は5名揃ってのフィニッシュ。

6/24 (土) 外苑・土曜練習会 120分野外ラン《靖国神社》



7/8 (土) 坂巡り 《ミッドタウン横》



7月8日(土)土曜日練習会のあと、2019年以来4年ぶりに神宮外苑・森のビアガーデンにて懇親会を開催しました。メンバー17名、コー

7/8 (土) BBQ懇親会《森のビアガーデン》



チ2名、練習会で頑張った後のビールとBBQで疲れを癒し、仲間と様々な話で盛り上がりました。クラブを挙げての大会参加、懇親会開催と、途絶えていた流れが戻りつつあります。新しいメンバーの方も加わりました。厳しい夏の暑さを安全に乗り越えて、その先の目標レースへとつなげる活動計画を立てて参ります。(齊藤)

■サロマ100K 完走通算9回目 相澤加奈コーチ

6月25日(日)4年振りに開催されたサロマ湖100Kウルトラマソンに参加してきました。フル以上走るのは5年ぶり。サロマンブルー(同大会10回完走の称号)に夢を馳せていた時期もかつてはありましたが、コロナ禍で、フルでも充分という感覚だった中でのエントリーを済ませて、練習してこない自慢ばかりの昨今、初心に回歸して隙間時間を有効に使って練習を積みました。

人生に一度のつもりで参加したのがはじまりだったものの、サロマの雄大な景色の虜になり、翌年も参加。寒すぎて泣きながら走った事も何度もあったのですが、天候によって、四季を体感できるサロマ。青い空と海と湖が織り成す、美しい景色を見せてくれたかと思いきや、後半の雨風。真冬を思わせるほどの予想のつかない天候、気

温の中を13時間と言う厳しい制限時間が設けられているからこそ、ゴール地点に足形が残せるサロマンブルーに多くのランナーが魅了されるのも納得です。限界を超える自分自身の見えない力や、美しくも時に厳しい自然と一体になれる感覚、全てに感謝の気持ち、生きていくというのも生かされているような感覚になるところが、魅力を感じているひとつかもしれません。



栄光のフィニッシュ
【記録】12時間26分57秒

今年には私にとっては絶好の最高のコンディション！通算10回目のチャレンジで、9回目のゴールを達成できました！(完走率は55%)
遠方のサロマですが、サロマンブルーを達成して足型取り、ブルーゼツケンで走るために、あと2回はチャレンジする予定です。(相澤加奈)

Jr.ランニング教室

6月25日(日)雨天延期になっていた保護者の方にもご参加いただける活動を開催。子どもたちと一緒に基本ドリルなどに取り組んでもらいました。最後のドッジボールでは、大人も子どももナイスプレーがあり、とても盛り上がりました。

7月になり本格的な暑さが始まりました。日曜日の活動では開始時間を



1時間早めたり、日陰で基本動作を行うなどの熱中症予防をしています。体の体積は、大人に比べると子どもたちは小さくなります。そのため運動や環境による体温の上昇が速く熱中症への注意が必要が必要です。コーチを手伝って、活動の安全をサポートして頂けるボランティアスタッフが随時募集しております。ご興味ある方は担当中田までお願い致します。

ユウカリ地区・大ホールの活動



暑い夏がやって来ましたが、状況に応じたスタイルで活動を継続していきます。さて、熱中症によつて搬送される方の過半数は高齢者(65歳以上)なのだそう。人の水分量は成人で60〜65%ですが、高齢になると50〜55%まで減ってきます。理由は老化による細胞内の水分量の低下

ステイヤング

だそう。高齢者はその水分量が少ないので脱水による熱中症に陥りやすいと考えられます。それから、室内で熱中症になってしまう割合が意外と高いそうです。もつたないといわずに、設定温度は28℃目安で大丈夫だそうです。エアコンを小まめに使用して暑さを凌いで

佐倉地区・ジャンケン勝抜きゲーム



ください。厳しい暑さが当面続きそうです。安全第一の活動、熱中症対策という意味も含めて、室内での活動を増やしてまいりませう。また、野外活動の際は、開始時間を早める、活動時間の短縮、場合によつては活動中止の判断を下すことも出てくることをご理解願います。

サニアパークを疾走する渡辺さん



菅平合宿には今回で9年連続での参加となりました。初日の午前中は到着後に軽く走りながら広大なレタス畑を見回したり、日本代表クラスのランナーを見かけたりすると、今年もここに無事に来れたと安堵感を感じます。毎年のことながら、早朝から夜遅くなるまで走り込み、滞在中は食事しているか寝ているかの生活です。楽しみといえは夜にコンビニへ行ってアイスを食べることにくい、大人のがここまで本気になります。

菅平合宿に参加して「R柏」渡辺さん

今年も菅平合宿に帰る「極力厚底シューズは履かない」というテーマをもつて挑んだ合宿。100K超のうちトラック練習以外はすべてジョグシューズで走り通しました。これも帯同していただいたトレーナーさんのおかげです。7月にこれだけ走り込める菅平合宿を熟(こな)すことは、秋のシーズンに向けて自信となりました。体力が続く限り参加したいと思えます。

【R柏】No.K224
渡辺昭啓(わたなへあきひろ)

Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

2023年後半に入り、パリ五輪イヤーでもある2024年の大会エントリーも始まっています。来る10月15日(日)は国立競技場発着のレガシーハーフマラソン(第2回)が開催されます。五輪男女マラソン代表を決める決戦「MGC」も同日開催となっています。ランニング界の歴史が大きく動く一日となりそうです。また、2025年の夏には世界陸上東京大会が開催されます。トップ選手のパフォーマンスを間近に見られたり、大会に関わりを持てる機会が繋がって、4年ぶりとなる懇親会を開きました。ランニング夏合宿を8月



末に富津で開催予定です。この先の運営に於いては「久々」という考え方はなく、新しい試みを探索して行くという姿勢で、どの地区、どの部門も計画を練って参ります。また大小問わず皆さまから頂くご意見が、メンバーの意向に沿った形、乖離しない活動を生んで行くと考えています。話しやすいコーチに話していただけたら助かります。そんな意味も含めて、メンバーご参加を募って富津合宿の現地を見学してまいります。懇親メインの合宿とても楽しみです。

関係者のご活躍情報

◆サッカー審判員ランニングサポート

サッカー女子ワールドカップオーストラリア&ニュージーランド2023が7月20日に開幕。担当審判員として日本から山下良美主審、坊間真琴副審、手代木直美副審の3名の審判員が選出されました。手代木副審は2015年のカナダ大会から3大会連続3回目の選出。日ごろ、佐倉岩名を拠点にニッポンランナーズのランニングサポートを受けています。日本人トリオは開幕試合のニュージーランド対



7/21(金) 朝日新聞朝刊

この面は、当法人にご支援いただいているNPO正会員および賛助会員のみなさまへの情報提供などを目的として編集しております。

事業報告

◆NPOすてっぷ教室

6月4日(日) 第10回「NPOすてっぷランニング教室」が開催されました。10名の知的障害者の皆さんと、ご家族の方々が参加されました。10回の節目の今回は、体を動かすこと、走ることにワクワクしてしまふこと。気づいたら楽しく走っていた。そんなメニューを練りました。指導・齊藤太郎。R佐倉・石倉康範さん、田中哲さんにサポートいただきました。ありがとうございました。

ノルウェー戦を担当。開幕戦は大会を通しての判定の基準が示される大切な任務です。試合は1-0で開催国のニュージーランドが勝利。見事なレフェリングでした。

2014年W杯ブラジル大会・開幕試合を担当された西村雄一さんには、現在もランニングサポートを継続中です。世界一を決める男女W杯の開幕試合を担当された日本人2名へ、ニッポンランナーズがランニングサポートを担当させていた

◆山下航平さん

ジュニア教室などでランニングを学んだ山下航平さん(13)がU17アルティメットサミット(7月15〜22日・ベルギー)に日本代表選手として出場。出場8か国12チーム中5位。MVP獲得の快挙でした。航平さんの祖父・山下彰さん(当法人元理事)より「クラブのみならず心から感謝申し上げます」とのことです。

◆教職員講習会

7月26日(水) 印旛地区教育研究会体育研究部・体育指導者実技講習会が開かれました。テーマは、立ち姿勢・歩き方・走り方の指導方法。集まった34名の教員の皆様に講師・齊藤太郎、サポート・石原美奈子とメンバー2名で2時間にわたり指導させていただきました。

編集後記

日中より早朝の方がまともかなど思っても、湿度が高くて気温以上の暑さを感じて満足に走れません。そこで冷房が効いたジムで筋トレ+トレッドミルランを試みたところ、1時間程度気持ちよく走れることに気が付きました。これから夏本番。皆さんが安全にトレーニングが出来るような環境づくりと工夫を凝らしたメニューとで、秋シーズンにつなげていきたいと思います。(政)

●NPO組織会員	正会員 団体2 個人12
	賛助会員 団体0 個人18
●ニッポンランナーズ・クラブ会員	アスリート 0
	ランニング佐倉 146
	ランニング柏 77
	ランニング東京 29
	ステイヤング 57
	【合計】309 (2023/07/01 現在)

NPOニッポンランナーズの活動にご支援いただくメンバーを募っています。

NPO法人 2023年10月1日より**第23期**に入ります
当法人へご支援いただける方を募集しております。
団体正会員 【入会金】¥30,000【年会費】¥30,000
個人正会員 【入会金】¥10,000【年会費】¥10,000
個人賛助会員【入会金】 ¥5,000【年会費】 ¥5,000

NPO会員の皆様 お名前掲載にご承諾いただいている方のみ (順不同)

- 団体正会員 (合計2団体様)
(株)東洋計測リサーチ様 ほか1団体様
- 個人正会員 (12名様)
山下彰様 市村幸夫様 中野清夫様 越居常行様 大木浩之様 ほか7名の皆様
- 個人賛助会員 (18名様)
関知子様 ほか17名の皆様