TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

NIPPON RUNNERS
発行所　千葉県佐倉市栄町21-8-302
NPOニッポンランナーズ
電話043-481-0711
ニッポンランナーズは平成14・15年度、スポーツ振興くじの助成を受け、運営しています。

■佐倉マラソン速報
■ありがとうございます
■各部門活動状況
■情報・交換・告知
■NPO活動報告・募集

第41回佐倉マラソン

3月24日（日）第41回佐倉マラソンが開催されました。フルマラソン、10K、3Kの3部門に約6000名が出走されました。

当日の天気は曇り。風が弱く、マラソン日和となり、好走された方が多かったようです。

ニッポンランナーズから出場された方の中には完走や粘走、上位入賞された方が何名もいらしました。

運営協力面ではCHIBA RUNNERS・mさんにも複数名協同いただく形で、給水所（5K大佐倉、33Kラジコン飛行場、40K飯田ライスセンター）の任務に37名が協力。

フルマラソンを設定ペースで走る公式ペースランナー任務では3時間00分から5時間30分までの9設定に33名で協力しました。

沿道にはNRの幟や応援旗での応援に駆けつけていただいたメンバーもたくさんいらしました。

NR佐倉在籍の艫居（ともい）常幸さん・優子さんご夫妻は10Kの部を時間内完走。困難を乗り越えて、第1回大会から継続されているご夫妻での完走記録を39回に更新されたそうです。おめでとうございます。

（ボランティア報告等は次号掲載予定です）

フルマラソン5時間30分のフィニッシュ

ありがとうございます

2002年4月スタートのニッポンランナーズ。この春23年目の活動に入ります。

活動前の受付や誘導。会場の清掃、道具の後片付けなど、様々な局面で活動をサポートしてくださるメンバーの皆様、ありがとうございます。

私たちコーチ陣はプログラムの進行・アドバイスに集中することができています。

元号では平成14年から令和6年へ。昭和で計算すると99年です。時代背景が移ろう中でも、「笑顔で集い、いつまでも健康的にご自身の足を使って運動して行く」そんな理念を大切にするクラブでありたいと思います。

風の行方

コーチ　東　隆彦

節目である3月・4月は普段の生活でも心の入れ替え、準備、新たな挑戦へ踏み出しの時期に当たります。マラソンだと東京、名古屋もしくは佐倉で締め括り、その結果を踏まえ目標を新たに、次のステージに移行するランナーも多くいます。

そこで大切なことの一つに「継続」があります。今まで多くの場所で食のセミナーを開催してきましたが、共通して伝えていることは安価な食材、簡単な調理手順等、楽に続けられるコツ、工夫です。食事、ランニングどんなことでも続けないと意味がありません。無理な目標を掲げることなく、しなやかなスタートがランニングをムラなく一年間継続できるコツと言えるでしょう。

【ランニング・ステイヤング】

米田　葉子

時間があまりとれない時は、ながらストレッチとか、隙間時間にエクササイズなどをして、怪我や体調不良にならないように心かげていきましょう。

【ランニング】

辻　秀憲

春は始まりの季節です。初出場のレース、初体験の練習など、新しい経験がランニングライフを刺激します。チャレンジしていきましょう！

【ランニング】

桃川　翔大

みなさん、冬のマラソンシーズンはいかがでしたか？季節の変わり目は調子を維持するのが難しいので、体としっかり対話して無理のないようにトレーニングをしていきましょう。

R佐倉

佐倉マラソンコース試走【27K地点】

クロカンペース走【急坂後の力みリセット区間】

上り坂1K×5+トラック1K×5

1K×7（ゆったり10分毎ST）

■年度末活動写真

年度更新を経て、4月新年度の活動に入ります。2002年スタートから23年目の春を迎えることができました。今シーズンもよろしくお願いいたします。2月28日（水）と3月16日（土）の練習会後、ランチミーティングを開催しました。本来は「クラブ総会」という形を取るべきところかもしれませんが、固い印象を持たれてしまうのか、ご出席いただける方が非常に少ない事が続いていました。ランニングに関連した、ざっくばらんなお話ということで今回は開かせていただきました。大会や3月15日に放送された「ランスマ倶楽部」（NHK-BS）での金哲彦・前理事長の還暦チャレンジの話題などが上がりました。数々の話題の中で「メンバーの方のお名前と顔がわからない」というご相談を頂きました。HP管理委託会社様からは、WEBであれ、その他の形式であれ、個人の顔とお名前のデータが閲覧できる状況は避けるべきですという指示を受けております。申し訳ありませんが、閲覧できる場はご用意できない状況です。対応策としましては、個々人でご挨拶や交流していただく。もしくは、活動の合間にコーチに尋ねていただくという形を取らせていただければと思います。年度末に縛られること無く、ランチミーティングは、この先も企画したいと思います。（齊藤）

3/9（土）コース清掃活動　フル8K地点付近

フル9K地点付近

■佐倉マラソンを控えての清掃活動に従事

3月9日（土）練習会終了後に佐倉市主催の佐倉マラソンコース清掃ボランティアに、メンバー12名とコーチ中田と小髙晶子の計14名で協力させていただきました。昨年とほぼ同じ行程でフル6K地点から11K地点迄を担当しました。昨年はゴミが多くあり大変でしたが、今年はかなり減っていたので時間短縮出来ました。気持ち的にもゴミが少ないと清々しくなります。ただ強風の中での作業になってしまい昨年とは違う形で大変でした。風にさらわれて空高く舞い上がってしまったゴミ袋は今後何度も思い出しそうです。作業後に体調を崩されたメンバーもいらしたようですが、3時間に及ぶ寒風の中の作業、お疲れ様でした。

3月16日（土）佐倉マラソンコースラン14K《ST～12K地点～岩名》を設けました。担当は晶子コーチ。コースの後半は先週清掃した所、参加メンバーにも、ちらほらボランティア参加メンバーが、快晴の中、自分たちで綺麗にしたコースを走るのは気持ち良かったのではないかと想像しました。（中田）

R柏

■挨拶・活動報告

柏地区の活動は皆様のご協力により4月から14年目の活動をスタートすることが出来ました。延べ250名を超える会員の皆さんが活動へ参加していただきました。24年度は既存会員の方々の目標達成へのサポートします。また、健康的にランニングライフを過ごしていただけるようなプログラムを提供していこうと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

3月はマラソンシーズン終盤ということで距離走や変化走でスタミナを充電しました。並行して直近のレースに向けての調整走など、それぞれのスケジュールに合わせてメニューを組み立てていく練習を多く取り入れました。レース前は不安からかたくさんの距離を速いペースで取り組もうとしがちです。レースで力を発揮するためには、力を温存して調子を整えるように声がけをしてきました。

翌日に控えた10Kタイム計測に向けて、2月24日（土）は三郷有料道路の傾斜を使ってヒルトレーニングを行いました。この時期は長い距離を走る練習が多くなりマンネリ化しがちです。いつもとは違う刺激を入れる練習も欠かせません。この日は有料道路の広い歩道の坂道300Mを3本走りました。心肺と筋肉を十分に追い込めたことにより、翌日のタイム計測の好走につながげられたようでした。

東京マラソン開催日となった3月3日（日）は、早朝7時集合で400M×20本、または100分走というメニュー。9時前に練習が終了。ただちに浅草まで電車移動して東京マラソンを有志応援しました。一流選手の軽快な走りから完走を目指されるランナーまで、幅広い層の出走ランナーに声を枯らして応援。終了後、赤組メンバーは浅草周辺の飲み屋へと足を運ばれたようです。練習会＋応援＋アフター。この恐るべきスタミナはこれからのレースに活かされることを期待しています。

（小西）

サーキットトレーニング［Circuit Training］

ヒルトレーニング［Hill Training］

早咲き桜の中を疾走

■東京マラソン参戦記

《R柏・No.0147》
小山邦彦さん

東京マラソン2024に出場しました。記録は3時間5分24秒（ネット）。目標としていたサブ3の達成は、次回以降となり少し悔しい結果となりました。

絶好のコンディション《快晴、気温6度、風速1M》でしたので、消極的にならず、前半から飛ばしていくことにしました。30Kまではサブ3ペースよりも1分速いペースで走っていましたが、やはり少しペースが速かったようです。30Kを過ぎると徐々にスピードが落ちてきて、その上、内転筋等に痛みを感じるようになってしまいました。この段階で、気持ちを切替えて、後々歩くことを防ぐため、ペースをコントロールしました。結果、ペースダウンはしたものの、最後まで歩くことなく走りきることができました。

NR勢揃って笑顔の FINISH
左から小山さん、川井さん、佐藤さん、渡辺さん

昨年7月に転倒し膝靭帯損傷してしまいました。4カ月間全く走ることができず、11月から軽いジョギングを始め、12月から本格的な練習に取り組みました。大会まで実質3カ月の練習期間でしたが、治療中も「オンライン・体幹ストレッチ」に参加し、筋トレやストレッチ等で、フォーム改善を意識したトレーニングを継続していました。走る練習をしているとおろそかになりがちな練習に注力できたことで、大会当日には、持久力には不安がありましたが、スピード面では自信をもって大会に臨むことができました。

今後の目標はキプチョゲ選手のようなダイナミックなフォームで、前田穂南選手のように後半もしっかり走れるようになるのが目標です。サブ3を一つの通過点と考えて、さらなる高みを目標に、ランニングを楽しみたいと思います。

R東京

■2024年度に向けて

年間36回、最終の通常練習会が3月15日（金）、外苑にて終了しました。翌週3月22日（金）特別活動「花見ラン」を開催。信濃町駅から、靖国神社、武道館、千鳥ヶ淵を巡りました。今年は桜の開花が遅く、ほぼ枝を照らすライトアップ。そんな中にも開花間近の膨らんだつぼみや、ちらほら咲き出した桜に趣きを感じ、思い出深い120分の旅となりました。

来る2024年度は、金曜夜は外苑、東京体育館トラックでの活動。土日活動は皇居での走り込みやマラニックなどの距離を踏む活動を企画して参ります。施設改修に伴い、これまで織田フィールドで走っていたランナーが外苑に移ってくることが予想されます。譲り合いの心、外苑の杜に活気が増すと肯定的に捉えて行きたいと思っています。月1回ペースで開催中のzoom『体幹ストレッチ』、怪我無く走り続ける為、走力向上につなげる為、是非ご活用ください。　（齊藤）

■メンバー紹介

馬田　晃　さん（まだ　あきら）

今回は入会1年目との事で寄稿の貴重な機会を頂きましたので、私の簡単な自己紹介や1年の振返りとその結果、今後の抱負などを報告させていただきます。

私は1964年8月生まれで、今年は50代最後の年となります。ランニング歴は2018年6月に始め6年目となります。NR入会のきっかけはONETOKYO・サブ3アカデミーで齊藤コーチにお会いし、一人で走るには行き詰まり入会を決めました。

ここ1年間でランニング仲間が増え、一緒に走ることの楽しさやトレーニングのバリエーションが増えたことでモチベーションが上がり、月間距離も延びました。また昨年の真夏の炎天下の富津合宿は、ロケーションもよく、食事も豪華で非常に楽しめました。次回も是非参加したいと思います。東京の坂トレや佐倉(岩名)のクロカンコース、齊藤コーチオリジナル佐倉坂トレも刺激的でした。東京だけでなく佐倉の練習会にも伺います。なお懇親会は大会が重なって参加できなく、日程が合えば参加させていただきます。

さて、ランニング歴は6年ですが、コロナがあり大会中止となったことでフルを走るのは今回で3シーズン目となります。2021年度はフル2回参加で【平均】3時間42分09秒。22年度はフル3回で【平均】3時間39分49秒。今シーズンの23年度はフル5回で【平均】3時間29分36秒となり、NRで1年間トレーニングを行った結果は10分13秒更新ができました。一人トレーニングだったその前の1年間は2分20秒の更新だったので、効果「あり」です。来る2024年度は15分縮める目的を持って練習会に参加していきます。最後にNRで1年間皆さんに大変お世話になり有難うございました。引き続き24年度もどうぞよろしくお願い致します。

馬田 晃さん　富士五湖 100K にて

Jr.ランニング教室

卒業式が終わった6年生が日曜日の活動に参加後、お礼とお別れの挨拶に来てくれました。リーダー的な存在でしたので、活動時は毎回とても助けてもらいました。中学の部活は陸上をしたいそうなので、岩名でまた会う事がありそうです。今日で最後の子がいる一方、体験入会の子も参加している活動でした。歳を重ねていくほど1年が過ぎるのが早くなっていくように感じます。自身が記憶している小学生の1日は、とてもゆっくり流れていたように思います。そんな大切な時間を共有するのですから、何か少しでも記憶に残るような活動を増やしていけたらと思います。コーチ自身も楽しんで指導していきます。

ステイヤング

最近メンバーの皆様から、このような声を多く聞きます。「歩くことが億劫になってきちゃった」「最近バランスが悪くてすぐによろけちゃう」「たくさん歩くと膝が痛くなる」「いろんなことへの気力がなくなってきた」などです。年齢を重ねるにつれて、このようなことを自覚されるのは自然のことだと思います。でも、これまで沢山の努力を積み重ね、今の健康や体力があると思います。できなくなったことを探すのではなく、今できていることを自信に、『自分を褒めてあげてもらいたいなぁ』と思います。「調子の良い時は7000歩以上歩ける！」「ステイヤングは健康のために続けている！」など、適度に手を抜きながら、できることを継続していってもらえたらなと思います。

コーチ　石原 美奈子

大会PHOTO

応援ありがとうございました。

Membership
NPO会員ニュース

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。

理事長あいさつ

3月15日の『ランスマ倶楽部』（NHK-BS）では「玉名いだてんマラソン」（2月25日開催）に金哲彦・前理事長が出場。還暦・サブ3に挑戦した模様が放送されました。万全ではなく脚の痛みを抱えながらの挑戦。27K（3分の2）以降、肉離れによる痛みに苦悶しながらも粘走し、どうにかフィニッシュしたのでした。「60歳は人生3分の2を過ぎているかもしれないけど、ここから3分の1はきついんだなぁと教えられた。『生き抜くために走り抜かなくてはならない』。良いお手本にはならないかもしれないけれど完走できた。これで終わりにしようかと思っていたけれど、（60代からの人生の）はじまりだった。（要約）」といった言葉が心に響きました。私は今年50歳を迎え、10年後ろを進む身です。その境地を今から予習させていただくつもりで大切に過ごしたいと思います。１９９８年に佐倉に移り住み、金監督の下、コーチ見習だった若い時分には「自分に投資しなさい」としばしば諭されました。発信することばかりに追われがちなこの頃ですが、最新学習歴の更新。未だそこには辿り着けていないと自覚して学び続ける姿勢を忘れずに過ごしたいと思います。

3月24日（日）佐倉マラソンが開催されました。雨だった昨年大会とは大きく異なり、天気に恵まれたマラソン日和となりました。会場ではたくさんの笑顔が見られました。運営に携われる皆様の準備が報われる形になり、本当によかったです。給水所、ペースランナーの任務にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。次回大会（２０２５年３月30日開催）に向けて、各任務の反省点・改善点をまとめ、事務局に提出させていただきます。

佐倉マラソン プログラム掲載広告

事業予定

■佐倉市ジョギング教室

全3回開催。2月17日（土）最終3回目は小学生（高学年）親子を対象とした教室でした。定員の2倍のお申込みを頂き抽選となったそうです。ジョギング、1K走、新聞紙疾走、10秒間走など走るプログラム。加えて、親子ペアになってふれあい、体操、ストレッチに取り組む光景は、とても和やかに映りました。ご参加ありがとうございました。

■ONETOKYOアカデミー 2023 サブ3挑戦コース

齊藤が5年目となるシリーズを担当させていただき、全9回の活動が終了しました。毎回3名のペースランナーをNR（佐倉・柏）メンバーに担っていただきました。修了検定的位置づけとなった3月3日の東京マラソンでは、サブ3を達成された方が多数。自己記録更新に加えて、今シーズンは復活のきっかけを掴めたという方も多かったようです。

～編集後記～

生後3カ月くらいで、赤ちゃんは初めて自分がもうお母さんのお腹の中にいないことを認識して、意味もなく（お腹が減っているでもなく、おしめでもなく）泣く事があるそうです。とメンバーの方から聞きました。安心安全なお腹の中からバイバイして、みんなに会いに来たんだと思います。4月は出会いの季節ですね。今期は、たくさんの新メンバーに出会えるように努力していきます。（修）

●ＮＰＯ組織会員
正会員　団体２　個人13
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　149
ランニング柏　78
ランニング東京　30
ステイヤング　58
【合計】315（2023/11/01 現在）

■発行　特定非営利活動法人　ニッポンランナーズ
■発行人　齊藤太郎
■編集　ニッポンランナーズ事務局
■連絡先　千葉県　佐倉市　栄町10の12　伊能ビル1階
■043-481-0711

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期に入りました

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

賛助会員を募集しております

特定非営利活動法人（＝ＮＰＯ法人）ニッポンランナーズという組織が地域スポーツクラブ「ニッポンランナーズ」を運営したり、教室への指導者派遣やイベント運営に協力しております。現在の運営状況は「理事長あいさつ」の通りです。理念に賛同いただき組織をご支援いただける方を募集しております。