

TOKYO大学キャンパス巡りマラニック

立教大学
RUNチーム東京大学
WALKチーム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
NP0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15年度、スゴーク
飯綱くじの助成を受け、運営しています。

4月27日(日) クラブ恒例行事となっ
ているマラニックを都内で開催しました。今
回は東京六大学や箱根駅伝出場校の都内に
あるキャンパスを巡るルート。快晴の下、
RUNとWALKに分かれて進みました。

RUNチームの進んだ
全行程は以下の通り。

神宮外苑を出発。青山
学院、國學院、慶応、帝京、
法政、専修、明治、日本、
順天堂、東京、東洋、筑波、
中央、拓殖、早稲田、学

また、4月29日(昭和
の日)には岩名発着で『印



印旛周遊 成田山



成田山を大きく回るル
ートで35Kを走りました。

クラブ部門優勝



【後列】㊦から 佐々木 石倉 野口 菅生 福島 今野 飯塚 鈴木
【前列】㊦から 石井 小高 《敬称略》

5月18日(日) 第23回
青葉の森リレーマラソン
に、佐倉チーム10名で参
戦してきました。長期天
気予報ではずっと雨予報
になっていた為、心配し
ていましたが、当日ふた
を開けてみれば、暑いく
らいの快晴でした。コロ
ナ以降、エアリレーとな
っていましたが、今回

青葉の森リレーマラソン

から復活。やはり仲間の
想いのこもったリアル樺
リレーは白熱したものに
なりました。成績は2時
間23分39秒で『クラブ部
門』1位。総合9位でし
た。チームで戦うという
責任感と緊張感そして

R佐倉

■活動報告

富士登山競走攻略への道（起伏・基礎力強化）、ナイター練習会（スピード養成・フォーム養成）、体幹ストレッチ（体のメンテナンス）など、水曜・土曜日の定期練習会と並行して企画しています。

さわやかな風を感じて走れた季節はともわずかで、梅雨入りへ。雨がちな天気がおさまると、今度は一気に気温30℃を超すような猛暑がやってきました。フルマラソンの準備には、半年をかけて段階を踏んで組み立てましようとはよく論じます。11〜12月を想定すると、今が腰を上げるタイミング。地道に、途切れることなく、今取り組んでいることが、冬のマラソンシーズンで役立つことを信じて進みましよう。そろそろ始まる大会エントリーも忘れずに。潔く、「ポチっ」としてください。

(齊藤)

■山中湖レポート

《コーチ 小高晶子》

5月25日山中湖ロードレース、ハーフに出場しました。前日（土）は娘の小学校運動会が無事に行われ、延期を逃れ第一関門突破です。夜からの断続的な大雨で、HPには低体温症についてと中止の際は6時に発表とアップされていて、雨走行覚悟でした。ところがスタート前に晴れてきて、帽子からサングラスに切り替え、ランニングシャツも正解でした。それと会場入りですが、い

■Mt.Fuji 100

(BUTME) 168K参戦記

4月25日〜27日、表題の大会に挑戦してきました。制限時間45時間。私は第3ウェーブ。17時30分に富士山こどもの国をスタート。初めは順調に進むも暗くなる中で渋滞が発生、過去のトレイルの経験も少なく無謀な挑戦だったのかなと、序盤はゴールできるのか不安な気持ちでした。富士宮



小高 晶子 コーチ

つもの駐車場からのポートが雨風で欠航の為、そこから渋滞しつつ大駐車場へ移動しシャトルバスに乗る事となるイレギュラーも発生。スタートラインへ無事に立つ事ができた時は、ホッとしました。目標は、上りは頑張りず下りで稼ぐ、1周13K以降ペースを落とさず

粘る事を意識し走破。壮年（50〜69歳）の部1位1時間34分54秒。この大会プログラムに歴代優勝者という頁があり、現在も活躍されている会員の福崎さん松井さんのお名前があり憧れていましたが、私も刻ませて頂ける事になり嬉しい結果となりました。

エイドを出て天子ヶ岳へ、長い登り降りの繰り返しが始まりました。なぜ参加してしまったのか？考えながら進むも、次の麓エイドに着く頃には楽しいと感じるようになってきました。麓エイドでは故郷の名物富士宮やきそばを食べ回復し、竜ヶ岳を夜明けの中で登りました。明るくなってきたのは、心も体も軽くなり他ランナーと会話しながら精進湖、北麓公園、

忍野のエイドを通過して山中湖へ。ここでもさかのサプライズ。R佐倉の多田さんが視界に現れて応援いただき「絶対ゴールしよう」と決意を新たにできたのが、この後の厳しい山々の乗り越える糧になりました。二十曲を出て杓子山で幻覚や足の痛みに襲われました。なんとか富士吉田エイドに到着し仮眠しようとしていましたが、寒さと疲れで眠れません。休んでいて

■雨の葛西ナイト
ハーフマラソン
戦いを振り返って

病後、半年ぶりのレース。現時点での自分の走力確認のため走る。医者から無理しないようにと言われてるので、完走を目指す。コースは（5K+a）を4周。

さあスタート。ドキドキワクワク。1周目、2周目は体が重かったが、集団に紛れて走る。大観覧車のネオンが綺麗。太

も時間だけが経過するの、寝るのは諦めて吉田うどんでエネルギーを補充し、霜山へ向かいました。途中のロードは足が痛く走れませんでした。登り始めた頃に痛みが和らぎ最後の難所を乗り越えることができました。富士急ハイルランドから

山田 齊さん



気。暗くて時計が見えないので、ペース気にせず走る。東京湾の灯りが綺麗。花火も上がってる。

最後に、土砂降りですが、彼は滑って転び老人が先にゴール。無理はいけません。

さて最後の4周目。意気軒昂ではあったが、ペース上がらず。トホホ。雨が激しくなり、路面が滑る。ゴール直前のカーブで若者に抜かれかけた

が、彼は滑って転び老人が先にゴール。無理はいけません。最後に、土砂降りですが、彼は滑って転び老人が先にゴール。無理はいけません。

は軽い登りが7K。気持ちだけでなんと走り37時間58分20秒でゴール。人生で一番思い出に残る

R佐倉《No.1364》
山田 齊



石井宏金さん 多田敦さん

旅になりました。

R佐倉《No.1967》
石井 宏金

R
柏

■活動報告

5月11日(日)、この

日の練習テーマは「頭が
疲れるトレーニング」で
した。動き作り、スピー
ド練習、ペース走を30分
メニュー×3セットの中
からそれぞれが選択する
スタイルです。中でも「2
×2×4000mリレー」
は2人ペアで4000mを
2回ずつ走ります。2回
目は短いカバリーで走
らないといけないので、
面白いくらいに身体が動
きません。究極のスピー
ド練習を終えて体も頭も
空っぽになったよう
です。 《小西》

■コーチアドバイス

今年も暑い夏は必ず来
ます！真夏のランニング
対策を早めに考えていき
ましょう。私が実践して
いるものをご紹介します。
す。

朝晩の涼しい時間帯に
ランニングすること、

無理のない範囲で暑さに
体を慣らしておきます。
日陰や風通しの良いコー
ス設定(炎天下を避ける)
は、今のうちに見つけて
おくといでしょう。

通気性の良いウェアと
キャップ、サングラスの
着用で暑さを感じさせな
いようにする工夫も忘れ
ないようにしたいです
ね。また、日頃からこま
めな水分補給で、水分を
体に溜め込んでおくと、
熱中症を予防できます。
毎日、暑い中で走ること
はストレスになるので、
ジムなどの涼しい室内環
境を利用してランニング
するのは気持ちが良いで
すね。秋のマラソンシー
ズンに向けて、ひとつで
も多く取り入れて暑い夏
を楽しみましょう。

最後に疲労回復の助け
になる睡眠不足や栄養不
足にならないように、規
則正しい生活を日頃から
意識して過ごすようにし
ましょう。お酒もほどほ
どに。

《コーチ 久保雅利》



ヒルトレーニング



スピード強化
ペアリレー



フォーム養成・ラダートレ

■ノーザンホースパーク ハーフマラソン 参戦記

3年前にランスマで放映されて
いたのを観たのがきっかけで、昨
年に続き2回目の出走です。馬と
人がつながるノーザンホースは引
退した競走馬の余生を過ごす施設
でもあり、いたるところに馬がい
ます。大会の特徴はビブスに朝食
券、ランチ券、Tシャツ交換券
お楽しみ抽選券、G1レース優勝
予想券が付いており、食事とイベ
ントが楽しめます。ファンファ



レと共に馬に跨ったジョッ
キーの先導でスタートしま
す。コース沿線は農場と牧場
ばかりで直線が長く心が折れ
かけます。先の見えない直線
では、「果てしない大空と広
い大地のふし」、エイドはさ
すがに北海道ということでも
牛乳が有りました。お腹の調子
が変わるといけないのでこ
ではスルー。ホースパーク内
に入り、馬たちの出迎えると、
孫たちの熱い声援に元気を貰
いゴール。不安であった膝の
痛みを抱えながらも2時間切
りを達成することが出来まし
た。

R 柏 《No.00015》
矢島康雄さん

R 東京

■新年度スタート

神宮外苑や国立競技場のまわりを利用しての練習を重ねています。神宮第二球場が完全に取り壊されて、この先は新しい秩父宮ラグビー場の建設

が始まりまるようです。明治公園だったエリアには『希望の広場』が新設されました。ベンチや公衆トイレがあり、程よい傾斜の坂道や、国立競技場に向かう階段があります。「基本動作ラン」練習などで利用しています。敷地内にはカフェやサウナもあります。

6月21日(土) 練習会。気温30℃を超える中でも、しっかり走りまわした。続く夕方からは恒例の『森のビアガーデン』BBQ懇親会を開催しました。期間営業の同店は40周年とのこと。夏至の夕暮れを眺めながら、楽しく親睦をはかさせていただきました。《齊藤》



階段・坂道トレーニング



希望の広場



6/21(土) 森のビアガーデン BBQ懇親会

Jr. ランニング教室

早くも本格的な暑さがやってきました。熱中症対策として、日曜活動は開始時間を早め、気温が低いうちに行う。水曜活動は、熱気の籠つてしまいう屋内を避けて、なるべく涼しい屋外で行うなど配慮しています。人の身体を水の入った鍋に例えると、大人に比べて子どもの身体はとても小さく火にかければすぐ沸騰してしまいます。子どもにとって炎天下は運動時に限らず、とても危険なのです。合わせて十分な睡眠や栄養ある食事などで体調を整える配慮もおさえておきましょう。

(中田)



ステイヤング

■新コーチあいさつ

はじめましてーこの春からステイヤング《佐倉地区》を担当させて頂いております、須藤直樹と申します。少し自己紹介をさせて頂きます。自宅は印西市(旧・印旛村)で、現在は鎌ヶ谷市で鍼灸・マッサージ院

を開業しております。中学校入学と同時に陸上競技(長距離)を始めて大学生まで走っていました。現在も市民ランナーとして走っています！ステイヤングの活動については、皆さんに楽しく体を動かして頂い



須藤コーチ プログラム



須藤コーチ プログラム



新緑の佐倉城址公園

フリスビーをお盆に
ペットボトル・ボール運搬

て、体と気持ちも元気になるような時間にして頂けるようにこれから担当させて頂けたらと思っております。今後ともよろしくお願い致します！



青葉の森リレーマラソン
アンカーを待つメンバー



5/11 (日) NPOすてっぷ《福祉村》

知的障がい者児と保護者の方々とのクリニック



葛西ナイトハーフマラソン



キャンパス巡り RUN

特別活動 PHOTO



キャンパス巡り WALK



印旛周遊 FINISH!!

【佐倉】

杉野さん(実家)
りりちゃん
8歳 メス



【佐倉】

松本さん宅
①ちよこちゃん
②すみちゃん
2歳の保護猫姉妹



【柏】

佐藤さん宅
① げんたくん
7歳オス
② らんちゃん
17歳メス



にゃんにゃんにゃん

222号 企画

今回は、クラブ関係者のみなさまの
愛猫を紹介させていただきます。



【佐倉】 石井さん宅
⑤ミツちゃん6歳メス/⑥ジローくん9歳オス



【柏】 高木さん宅
①あずきくん
3歳 オス(白)
②おはぎくん
2歳 オス(黒)

【佐倉】

山本さん宅
①もみじちゃん
5歳 メス
②ろくたくん
5歳 オス
③なるちゃん
9歳 メス



【佐倉】

篠崎さん宅
①小麦6歳
②③小豆5歳
④⑤小銀1歳



みんな男の子



【佐倉】

市原さん宅
マツくん
10歳、オス



【佐倉】 米沢さん宅
ムギちゃん 次女5歳
面倒見の良い控え目な姫



齊藤家
① ガクト
1歳 オス
岩名で保護
② ミント
4歳 メス
③ チョコ
10歳 メス



【コーチ】 小高家
いちごちゃん 19歳 メス

トピックス	NR	西暦	年号	昭和	ニューイヤー	箱根駅伝	プロ野球	J1
シドニー五輪		2000	H12	75	富士通	駒澤	巨人	鹿島アントラーズ
リクルートRC杯		2001	H13	76	コニカ	順天堂	ヤクルト	鹿島アントラーズ
NRスタート 日経W杯	1	2002	H14	77	コニカ	駒澤	巨人	ジュビロ磐田
東京体育館RC	2	2003	H15	78	コニカ	駒澤	ダイエー	横浜マリノス
アテネ五輪	3	2004	H16	79	中国電力	駒澤	西武	横浜マリノス
	4	2005	H17	80	コニカミノルタ	駒澤	ロッテ	ガンバ大阪
ドイツW杯	5	2006	H18	81	コニカミノルタ	亜細亜	日本ハム	浦和レッズ
	6	2007	H19	82	中国電力	順天堂	中日	鹿島アントラーズ
北京五輪	7	2008	H20	83	コニカミノルタ	駒澤	西武	鹿島アントラーズ
	8	2009	H21	84	富士通	東洋	巨人	鹿島アントラーズ
南アフリカW杯	9	2010	H22	85	日清食品グループ	東洋	ロッテ	名古屋グランパス
東日本大震災・柏地区	10	2011	H23	86	トヨタ自動車	早稲田	ソフトバンク	柏レイソル
ロンドン五輪	11	2012	H24	87	日清食品グループ	東洋	巨人	サンフレッチェ広島
	12	2013	H25	88	コニカミノルタ	日本体育	楽天	サンフレッチェ広島
ブラジルW杯	13	2014	H26	89	コニカミノルタ	東洋	ソフトバンク	ガンバ大阪
	14	2015	H27	90	トヨタ自動車	青山学院	ソフトバンク	サンフレッチェ広島
リオ五輪・東京地区	15	2016	H28	91	トヨタ自動車	青山学院	日本ハム	鹿島アントラーズ
	16	2017	H29	92	旭化成	青山学院	ソフトバンク	川崎フロンターレ
ロシアW杯	17	2018	H30	93	旭化成	青山学院	ソフトバンク	川崎フロンターレ
【平成】→【令和】	18	2019	R01	94	旭化成	東海	ソフトバンク	横浜F・マリノス
コロナ禍	19	2020	R02	95	旭化成	青山学院	ソフトバンク	川崎フロンターレ
東京五輪	20	2021	R03	96	富士通	駒澤	ヤクルト	川崎フロンターレ
カタールW杯	21	2022	R04	97	Honda	青山学院	オリックス	横浜F・マリノス
	22	2023	R05	98	Honda	駒澤	阪神	ヴィッセル神戸
パリ五輪	23	2024	R06	99	トヨタ自動車	青山学院	DeNA	ヴィッセル神戸
NR24年目の活動	24	2025	R07	100	旭化成	青山学院		

理事長あいさつ

令和7年の本年は昭和100年にあたることがしばしば話題になります。昭和49年生まれの私は51歳。10歳頃には、地元の多摩川で走っていました。走歴はいつの間

に40年超えています。「入会〇年になりました」とメンバーの方から報告を受ける時、長年の在籍への感謝で嬉しい気持ちになります。また、時の流れの早さを噛み締めます。学生の頃の記憶は、一年一年整理されているのに・・・、どうして

社会人になってからの記憶や順序は、あやふやになってしまふのか？そんなことを考えています。西暦・年号を軸に、NRとスポーツの年表を作ってみました。ご入会年や、ランニングの思い出と照らし合わせていただければと思います。

Membership

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

■地域主催

小学生対象走り方教室

★5月10日（土）船橋市薬園台公民館にて走り方教室が開催され、定員25名の小学生が参加されました。

★5月18日（日）染井野小学校にて佐倉市青少年相談員連絡協議会《千代田地区》主催の走り方教室が開催され、35名の



小学生が参加しました。

どちらも運動会を控えた小学生に楽しく走り方のコツを指導させていただきました。

■順天堂大学講義

6月17日（火）順天堂大学スポーツ健康科学部の講義「『スポーツボランティア』の進め方」にて、理事長・齊藤が「地



域スポーツクラブの運営」という角度からニッポンランナースのお話をさせていただきました。3年生約240名にとっても熱心に聴講していただきました。

～編集後記～

お陰様で娘は無事1歳6か月となりました。保育園に入り練習会に来られる日が減ってしまいましたが日々元気に過ごしております。娘にとって保育園は楽しい場所ですが、色々な病気も貰って来てしまっています。風邪が治ったと思ったらもう違う風邪にかかってたりします。漏れなくその風邪を貰ってしまい自分も反省の日々です。風邪をひかない、うつされない体づくりが今の課題です。（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
- ニッポンランナース・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 62
ランニング東京 30
ステイヤング 46
【合計】287（2025/06/01 現在）

■発行 特定非営利活動法人

■編集 ニッポンランナース

■発行人 齊藤太郎

■連絡先 ニッポンランナース事務局

千葉県 佐倉市 栄町10の12

伊能ビル1階

043-481-0711

NPOニッポンランナース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 現在 第24期 の事業を展開中

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

「ニッポンランナース」は運営母体、特定非営利活動法人（NPO法人）ニッポンランナースが主要事業として運営する地域スポーツクラブです。また、クラブ運営と並行して、出張指導やイベント協力などの事業を展開しております。事業期間は10月1日から翌年9月30日迄。2002年に活動をスタートして、24期目に入りました。「スポーツを通じて人々の生活を豊かにする」。ニッポンランナースの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。