



菅平高原合宿 高地で走り込み

7月11日(金)〜13(日)長野県菅平高原にてクラブ合宿を開催しました。東京、柏、佐倉各地区のメンバーに加えクラブ外一般の方々、コーチ・アドバイザーを含む総勢35名の大所帯で、3日間走り込んで来ました。取り組んだ練習は次の通りです。

【初日】午前はロードコースで「高地順応を促すジョギング」。午後は峰の原高原クロスカントリーコース(標高1500M)にて走り込み。

【2日目】朝はロードコースで軽めジョギング。午前は、トラック《サニアパーク》でのインターバル練習。昼食後「栄養セミナー60分」。午後は「ロード150分走」またはバスで山を下り「上りつぱなし10K+ダボスの丘までラン」

【3日目】3時間または最大30K走。3日間、天候に恵まれ、練習の合間時間や食事は交流を図り、現地の環境を堪能する中身の濃い3日間を過ごして参りました。

【佐倉・柏・東京、各地区メンバーレポート】



富士登山競走 日本一高いゴールを目指して

7/25(金) 11:30頃 富士山頂
3,776M



7月25日(金)第78回富士登山競走が開催されました。山頂コースには12名のクラブ関係者が参戦。標高差3千M、制限時間4時間30分のレースに挑みました。完走率は44・3%(出走者1734人・完走者768人)。気温が高くなってきたこと。6合目以降のヘルメット着用。登山道の渋滞などの影響等もあり、時間内完走は年々厳しくなっているようです。また、五合目コースに参戦し、2時

間20分を切ったことで来以降の山頂コース参加資格を獲得されたメンバーがいました。今回はエントリーの時点から厳しい戦いで、申込みできなかった方も多くいました。関門で苦汁をなめた方、出場できなかつた方、更にも上を目指す方、いよいよ来年山頂にチャレンジできる方。日本一高い標高3776Mのゴールを目指して取り組んでいきましょう。《齊藤太郎》

【2頁メンバー完走記】

菅平高原合宿開催
富士登山競走
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 佐々木 愉康
学生生活も残りわずかとなり、悔いのないよう一日一日を大切に過ごしていきたいと思っております。私事ですが、このたび就職活動を終え、無事に希望する進路へと進むことができました。春からは佐倉市内で勤務することとなり、佐倉市民として社会人生活を送りたいと思います。これまで以上にクラブを身近に感じながら関わられることを大変嬉しく思っております。夏が終わり、マラソンシーズンが近づいてきています。私はつくばマラソンに出走予定です。学生ラストイヤー。快走して良い形で締めくくりたいと思います。
佐倉市民として、そしてランナーとして、これからもどうぞよろしくお願いたします。

【ランニング・ステイキング】
暑さに慣れてきました
が、気は抜けません。睡眠、食事、水分をしっかりと、残暑に備えたいですね。秋冬レースが近づいてきています。目標に向かって共に頑張りましょう。

小高 晶子

【ランニング】
子どもが生まれて2カ月。慌ただしい日々ですが、練習は継続できています。時間が限られているからこそ工夫を重ね、いつまでも自己ベストを目指していきたいと思ひます。

桃川 翔大

【ランニング】
暑さでなかなか走るペースが上がらないかと思いますが、気温が下がるとペースは自然と上がります。今は焦らずタイムよりも継続したトレーニングを心掛けていきましょう。

榎野 浩司

R佐倉

■活動報告

8月2日(土)開催

佐倉半日特別活動は、ギリギリまで大雨予報に悩まされましたが、開始時間を60分遅らせて無事開催。参加メンバーは20名でした。【第1部】早朝クロカン120分、【第2部】安間智華さんの栄養レクチャー、【第3部】体幹ストレッチ60分、【第4部】おかやま食堂さんのお弁当を食べながら懇親会。という流れで進みました。早朝クロカンではメンバーの飯塚さんと小高さんにもペーサーを担って頂きました。ゴール後は(株)明治の田村



8/2(土)お弁当懇親会



さんによるプロテインの試飲会もありました。とても充実した半日になったのではないのでしょうか。

この夏は猛暑を考慮して室内プログラムを何度か設けましたが、岩名まで来たからには屋外で仲間と一緒に走りたい・歩きたいという想いの方が多かったように見受けられました。本練では陽の強く照り返しのあるロードを避け、ほぼ日陰の1250M周回NEWコースを使用する場面が多かったと思います。単調ではありますが、起伏もあまりなく集中して走れるコースかと思っております。まだ暑さが続きそうです。色々工夫して乗り越えていきましよう。

《中田修弘》



ペースメイクする田中さん

■菅平合宿レポート

容赦ない猛暑を抜け出し、合宿の聖地・菅平高原へ。到着すると感じる冷涼で清々しい空気！菅平合宿は「走って、笑って、そして強くなる！」そんな時間でした。クロカン、高地トラック、ロング走で脚力と心肺機能を強化。

特に記憶に残っているのは、朝5時台の早朝練習でした。正直、眠いし体も重い。しかし、周りを見渡せば、みんなが頑張っている！いつしかネガティブな感情は消え、気づけば夢中で走っている自分がいました。

田中哲さん



佐倉メンバー (左; 田中さん)

さらに、合宿中の栄養セミナーは、水分補給の大切さを学び、走る上で欠かせない知識を得る貴重な時間でした。まさに「知ってる、知らない」で差が出る、と気づかされました。

走る楽しさ、仲間と過ごす楽しさ。菅平合宿は、今後の大会に向け最高のスタートになりました。この地の思い出を胸に、楽しみながら走ることを積み重ねていきたいと思っています！

《R佐倉No.1556》

■富士登山競走完走記

7月25日、富士登山競走に初挑戦しました。一昨年北の大地での惨敗から698日、舞台を日本最高峰に移し、朝7時の号砲とともに富士吉田市役所をスタートしました。

スタート直後、眼前に21K先のゴール地点が飛び込んできます。4.5時間以内にとこまで来い、と富士山が語りかけてくるようでした。試走0(ゼロ)でしたが、納得できる練習を積



スタート前のNRメンバー



山頂フィニッシュ地点中央; 小高さん

めていたことや、これまでの人生で2回の登頂経験《学生時(笑)》を踏まえ、五合目に突入するまでは乳酸を極力溜めないうことだけを心がけてレースを進めました。それが奏功し、勾配がきつくなつてからの落ち幅が昨年五合目コースより小

高さん 富士登山競走は普段のレースとは趣向が異なります。代え難い達成感があります。景色も素晴らしい。来年もまた挑戦したいと思います。

《R佐倉No.1920》

小高悠さん

さく、五合目を1時間52分(昨年と5分差目標のところ1分差)で通過できました。その後も順調でいけると思った矢先八合目辺りから吐き気を感じてペースダウンし、山頂まで残り1Kで27人に抜かれました。やはり甘くありませんでしたが力を振り絞り、3時間55分でゴールできました。山頂では都築さん、齊藤コーイチ、幹也さんと再会できとても安心しました。齊藤コーイチとは下山をご一緒させて頂きました。

R 柏

■活動報告

今年の夏は耐え難い暑さが続きました。7月、8月はサマータイム制の導入で少しでも良い条件下で走れるように早朝からの活動となりました。マラソンシーズン前半の目標も決まり、厳しい環境の中でも皆さん意欲的に練習に取り組まれました。

暑さを避けて7月30日(水)筑波山裏林道マラニック、8月11日(山の日)軽井沢30Kと2つのイベントランを実施しました。軽井沢30Kは起伏に富んだ木陰の3K折返しコース。過去最高の17名の方々にご参加いただき、気温22度の快適なコンディションの中を久しぶりに長い距離を走れて大満足の様子でした。

《小西政弘》

インターバル走
スピード強化



上り坂 150M流し



■コーチアドバイス

いよいよ秋冬のマラソンシーズンが近づいてきました。暑い日はまだもう少し続きそうですが、目標の大会に向けて練習の質と体調管理を重視した上で取り組んで頂きたいと思います。

これからの時期は「走り込み」の他にプランク、スクワットやランジなど補強トレーニングを取り入れてケガを予防しパフォーマンスの向上をさせていきましょう。また、故障を防ぐために、沢山走った後アイシングで炎症を抑える。ジムを

利用している方はプールで水中ウォーキングをする。など、日常生活の中で意識的にケアしていくことも欠かせません。リカバリーを促進させる為の食事のタイミングも意識したいですね。トレーニング後30分以内にタンパク質と炭水化物の

摂取など、忙しい毎日を通り過ぎて出来る事はいろいろありますね。走る練習以外のことを日常生活に上手に取り入れて練習会での走り込みを質の高いものにしていきましょう！

《田辺真紀》

■菅平合宿レポート

菅平合宿に3年ぶりに参加しました。今年は柏だけでなく佐倉、東京地区からも参加者があり活気のある合宿でした。

私はここ2年、故障気味でフルマラソンでは歩くことがあるので、涼しい菅平高原で長距離を走り切りたいと思いました。2日目の午後練習では猛暑の柏とは違い、気温24℃の走りやすい気候での長距離走では予定した距離を走れました。今ま

で無かったメニューとして外部講師による栄養と給水等のレクチャーでは参考になることが多かったです。

3日間の合宿では脚が持つか不安でしたが、他地区の会員の方から刺激を受けて菅平高原の涼しい気候も手強いメニューをこなすことができ、自信ができました。今秋のフルマラソンにつなげていきたいと思います。

《R柏No.0185》
根本静也さん



距離走に取り組む根本さん

R東京

■活動報告

18時45分からの活動時間でも30℃を超える日が珍しくないこの夏の活動でした。外苑では1Kインターバルやペース走に取り組んでいます。東京体育館トラックでは、集団走を控えバラバラ分散走を施設ルールで奨励されているため、400Mインターバルや基本動作+自分のペースで快調ランといったメニューに取り組んでいます。夏休み中の神宮球場フットボール開催日と重なると、5回裏



世界陸上開催中
千駄ヶ谷駅前 東京体育館

終了時に花火が打ちあがります。だいたい19時30分頃になり、練習後半の粘走時と重なります。今年は2回眺めることができませんでした。

東京世界陸上が始まりました。【大会3日目】9月15日(敬老の日)には外苑にて早朝練習会6時~7時を開催。サクッとJOGで汗を流し、男子マラソン(7時30分スタート)の沿道応援に向かいました。万世橋、須田町、神保町の3つのポイントで計6回の応援ができました。34年ぶりの大イベントをメンバー・コーチで楽しみました。

■菅平合宿 初参加レポート

今年4月に入会し、初の合宿参加でした。気分転換に始めたランニングも周囲に誘われ、近年はマラソンも走るようになっていました。スビードの低下、タイムの伸び悩み等があり、入会とともに合宿にも参加しました。

1泊2日、途中からの合流。最初の練習は標高1300Mでのインターバル走でした。前日から参加している方々よりも疲労がなかったため、比較的最後まで食らいつけたように思いました。一方、午後と翌朝の距離走、時間走は、力不足を痛感する結果となりました。元々1日に走る距離、時間が短く、近年の酷暑でさらに短くなっていました。秋に距離を急に伸ばすこともなかなか難し

い・・・そんな状況が数年続いています。安定したフォームで長時間走っている方々を見て、(暑さ対策を取りつつ)長時間走る練習の必要性を改めて感じました。

限られた時間でしたが、普段は交流のない地区の方々の高いレベルの走りを感じることができ、走ることに集中できる環境で、一人では最後までやり遂げられない練習ができました。感じた課題、アドバイスをいただいた点を取り入れ、日々の走りを工夫し、マラソンシーズンを少しでも充実したものにできればと思います。

《R東京No.077》
高山善裕さん

最終日の距離走 高山さん



■活動報告

朝9時の時点で気温30℃超は特段珍しいことではない夏になりました。やむなく屋外での活動になる場合には、日陰での30~40分の短縮活動に調整を図らせていただきました。その分ユーカ

スニテイヤング

り地区の室内活動は75分としております。年々暑くなる夏に身体も少し順応してきたように感じますが、運動するには危険な事は変わりません。かといってクーラーの効いた室内にばかりいては汗を上手くかけられません。汗をかける身体づくりをしながら、利尿作用のあるアルコールやカフェインとうまく付き合って頂き、脱水・熱中症を予防して下さい。



活動PHOTO



世界陸上・男子マラソン応援《万世橋》

9/15 (祝) 男子マラソン当日 外苑早朝練習会 6:00~7:00



世界陸上・男子マラソン

国別の給水所 (アルファベット順)



男子マラソン

バイクサポート



8/22 (金) 神宮球場 5回裏終了時 花火 (東京)



8/2 (土) 栄養セミナー《安間智華さん》【佐倉】



8/2 (土) 明治さまによる製品サポート【佐倉】

北海道マラソンに向けては、30K走を7本や、5K×3など、しっかりと準備ができていました。当日は湿度が高く、少し呼吸が重く感じました。その影響もあって30K過ぎから足が攣ってしまい失速。結果は2時間33分36秒。過去一番辛いレースに認定しました。

次は愛媛マラソンを予定しています。2時間25分切りを狙いたいです。

《コーチ 桃川翔大》

■ 8月31日 (日)
北海道マラソン
2時間33分36秒



Jr.ランニング教室

走る時は勿論、色々なスポーツでアキレス腱のバネを使います。使い過ぎると子どもでも痛めてしまう事があります。アキレス腱が痛い時には、痛い所をストレッチするのではなく、離れた太腿や臀部などのストレッチを行うと良いです。アキレス腱が痛くなる大きな原因は足指力の低下です。裸足で遊び走り回り、



家でもスリッパや靴下を履かない事で必要な筋力やバランス感覚が育まれます。また足指や足首を良く回す事が痛み予防になります。足指は1本1本ひとつの骨ごと回すと良いです。足指トレーニングで足指や足底のチカラを使えるとなお良いです。立った状態で足指だけを使って50〜100CM前進します。これは全身的なバランス感覚も鍛えられます。

Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

最も暑かった夏。どの活動もメニュー、コース、時間に工夫を凝らしてのぞみました。幸い、大きなアクシデントなく活動を続けております。

振り返ると2021年の8月には、佐倉の特別活動で『2K×21本』に取り組んでいます。今では企画すら憚られる内容ですが、当時、それが無謀で危険だという判断には至らない次元の気候だったということでした。それがここ2〜3年で、暑さの次元が急激に変わってしまいました。

ランニング練習会では、凍らせたペットボトルを皮膚に当てて体を冷却される方を多く見ました。これは「伝導」と呼ばれ、物体同士が触れ合うと、温度の高い方から低い物体に熱が奪われて

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。

しまう仕組みを利用したものです。うちの猫たちは、石や床の上に毎日寝そべていました。これも「伝導」で、彼(女)らの本能的に理解した体温調節法なのでしょう。冬が訪れたら、反対に「伝導」で熱を奪われて体を冷やさぬよう、工夫をしてください。「伝導」の他には、「気化」(汗の蒸発)、「対流」(風に吹かれる)、「放射」(体温より低い空気に囲まれている)と熱を奪われる、という物理的方法があるようです。ただ、高温多湿で、たいした風も吹かないような環境下では「伝導」を活用した冷凍ペットボトル作戦は理にかなった冷却方法。大正解だったと言えます。

さて、東京世界陸上が盛況のうちに幕を閉じました。アスリートたちの快挙に勇気ももらい、失敗や惜敗した選手からも

感動をもらい、多くを学ばせてもらいました。競技後のコメントには、そこに向けて注いできた情熱を汲むことができました。100人100通りの感じ方があった大会だと思えます。

前回開催は34年前の1991年。私は高校2年生でした。世陸開催中は市立船橋高校が開かれていた駅伝有力校が集まる合同合宿に参加していました。(中田修弘・川嶋正行・石田剛士・コーチも参加) 将来、千葉に住み、ニッポンランナーズを運営するとは、まったく想像していませんでした。そして高校生の息子が長距離を志していることも丸一世交代というか、不思議な節目を感じた2025年夏でした。世界陸上の感想を綴りました。「美走快走楽走」【日経電子版】



事業報告

■駒沢ランニングクラブ

(公財) 東京都スポーツ文化事業団・駒沢オリンピック運動場が主催する小学生対象教室「駒沢ランニングクラブ」をニッポンランナーズで担当いたします。火曜日の夕方、同公園内の体育館

■AED講習会

7月26日(土)、佐倉土曜練習会終了後の午後、岩名陸上競技場会議室にて、救急救命講習会を開催しました。佐倉消防の方にお越しいただき、心肺蘇生法、AED



にて3・4年生、5・6年生に分かれて各90分のトレーニング。全10回シリーズ。第1期と第2期の合計20回。長期的な視野に立ったプログラムを提供致してまいります。



の扱い方、傷病者を発見した際の手順などについて丁寧に教えていただきました。とっさの状況に遭遇した際に、動ける人の輪を広げて行く。ニッポンランナーズとして、これからも継続して取り組んでまいります。

〜編集後記〜

例年夏は涼しいジムで走っているのですが、今年はジムまで歩いていくことすら危険な程の暑さで8月の走行距離は100K前後でした。2カ月ぶりの大会・赤城の森トレイルでは、芳しくない結果でしたが、あまり気にしていません。メインは来年2月の三郷ハーフマラソン。今はそこそこでOK。11月頃から走り込みを開始するための下地作りを徹します。参考にできれば幸いです。(政)

●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 148
	ランニング柏 63
	ランニング東京 30
	ステイヤング 46
	【合計】287 (2025/09/01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 二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 第24期 は9月30日で終了します。

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

10月1日より第25期に入ります。賛助会員を募集しております

「ニッポンランナーズ」は運営母体、特定非営利活動法人(NPO法人)ニッポンランナーズ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間もなく、第25期目の活動に入ります。「スポーツを通じて人々の生活を豊かにする」。ニッポンランナーズ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。