

NRフェスタ開催



6/15 千葉県民の日・NRフェスタ
20Mシャトルランにチャレンジ

6月15日(土)ランニング各地区とジュニアランニング教室の子たちを対象に、みんなで集まって体を動かすイベント「NRフェスタ」を開催しました。

ニッポンランナーズランニング全地区とジュニア部隊が集まり、楽しく体を動かすことをテーマとして「NRフェスタ」を開催しました。

当日はあいにくの雨となりましたが、予定していたプログラムをやや変更して室内↓屋外の流れ

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年度、NPOとして
公益活動法人として登録されています。

で開催。多くの大人と子どもたちにお集まり頂きました。
『前半』の体育館プログラムでは、スキップ＆ラダーやボール投げ。風船・新聞紙・ドリブル各種目のリレー。20Mシャトルラン(最大100本迄)【写真】では、自由

参加ながら全員が果敢に走られていました。最終種目は大人対キッズの対抗ドッジボール。どちらも本気モードの対戦は好評。珍プレー続出で笑顔が絶えませんでした。
『後半』のトラックプログラムでは、3Kタイムトライアル。上位は10分30秒を切る接戦でした。続いてはリレー。3人チームで「200M+400M+400M」×2セット(＝合計2000M)リレー。雨を吹き飛ばすような熱いテンションで体を動かして、大きなケガ無く仲間と交流しました。これからも各地区間のメンバー交流、体力やレベルを問わず多世代が集い仲間と笑顔で体を動かすコミュニケーション、日常的に活動が展開される地域クラブであることを大切にして運営して参ります。
(齊藤)

令和最初のマラニック開催

令和2日目の5月2日、恒例のマラニックを開催しました。毎年GW中に「多摩川マラニック」と称して開催して第4回目。今回ははじめて多摩川を見ることがなく、東京都と埼玉県の境をぐるっと左回りに。多摩湖、メットライフドーム

【写真】、トトロの森、早稲田大学所沢キャンパス、狭山湖・六道山展望台、横田基地といった大自然、古い町並みなどいくつもの名所を巡る約30Kコースでした。一方で高低差があり途中リタイアの対応ができない難易度の高いコースでもありまし



た。佐倉、柏、東京の全地区から30名を超えるメンバーが集まり、個別の対応をしながら7時間をかけて全員がそれぞれ予定した走り方でフィニッシュしました。ゴール後は温泉で疲れをやり、続く懇親会は盛大に行われました。
(齊藤)

- NRフェスタ開催
- 令和最初のマラニック開催
- 各部門活動状況
- 情報・交換・告知
- NPO活動報告・募集

風の行方

東 隆彦



ランニング専門誌が実施したアンケート結果によると、市民ランナーの好きな言葉、座右の銘の頂点は、2位以下を大きく引き離し「継続は力なり」であった。納得である。しかし、一つの事を長きにわたり続けていくことは、簡単なことではない。がむしゃらに力づくで突き進んでも、障害や困難に対応できない場合が多い。強いものや賢いものではなく、変化してきたものが、この地球上で生き残ることができたといわれている。一つの形にこだわるのではなく、変化を伴いながら進むことが継続のコツである。ニッポンランナーズの大きな変化による継続、5年後10年後を見据え、力となる変容なのである。

【ランニング・東京】



相澤 加奈

季節、色、意識し、土台を築いていこう！
夏の季節、色、意識し、土台を築いていこう！
夏の季節、色、意識し、土台を築いていこう！

【ランニング・柏】



小西 政弘

100M決勝の日を落選
100M決勝の日を落選
100M決勝の日を落選

【ランニング・佐倉】



岡田 一彦

これから暑くなるので、夏を乗り越えるには、練習のポイントを3つに絞ります。
これから暑くなるので、夏を乗り越えるには、練習のポイントを3つに絞ります。



◆活動報告◆

★4月28日(祝)

体幹こけし走り研修会を開講。4時間という長丁場の講習を開講しました。スライドで写真や動画をしながら、体の仕組みと効率良く走る為のラニングフォームについて勉強しました。その上で日常陥りやすいバランスの崩れを修正するストレッチや、エクササイズ



4/28 体幹こけし走り研修会

写真：渡辺毅さん

を1つ1つ入念に取り組みました。骨格が整い、眠っていた体の深層の筋肉が覚醒し、いつも以上に楽にスピードを出せるフォームになりました。 ※次回はR柏地区で7月7日(日) 午後に開催します。今回はマークス・ボディデザインの江口典秀トレーナーもゲスト講師としてご登場頂き、脳・神経伝達といった側面からのアドバイスを頂くことになっています。



5/16 岩名ナイター練習会

写真：渡辺毅さん

★5月16日(木)

岩名陸上競技場にて、初めての公式活動、ナイター練習会。400M×15に取り組みました。LED照明の中を走ると、日中とは異なり、いつも以上に自分がスピードを出して走れている感覚になります。開放日と定期練習会とのバランスなどもあります。夏から秋にかけて試験的に開催してまいります。

★5月18日(土)

実戦ロード練習は5K×2本。もう一方で、遠出ランを設け、久々に本佐倉城(続日本百名城に選定)まで行ってきました。たまたま現地にいたガイドさんから城の由来を聞くことができました。佐倉城(日本百名城に選定)も本佐倉城も特徴は石を手に入れられなかったため、石垣がないこと。自然の地形を利用して城壁とし、あとから空堀を掘るような作り方をしたそうです。勉強に



5/18 本佐倉城 (続日本百名城)

なりました。

★5月29日(水)

基本動作チームはハードルを跨いだり、ハードルの下をくぐったり、股関節を大きく使う練習に取り組みました。ランニングとサンドウィッチで取り組みましたが、柔らかくて大きなフォームに変わっていくのがよくわかりました。



5/29 基本動作 腰の入った姿勢でハードルくぐり

『でこぼこ柔らか路面』 ↓『固い走路』路面を足でしっかり捉えて走る事ができます。

『舗装路ラン』+『不整地インターバル』疲弊した脚にやさしい路面であると同時に、力まずに走る能力を養うことができます。

コース途中にミニハードルを取り入れることもあります。これは脳を活性化し大きなフォームを体得することを意図しています。

マナー喚起

活動時には施設、公園、道路などを利用される他の方々へも配慮しながら練習をしていきましょう。

◆公園内、歩道、広場などで集まる際には、他の方々の往来導線を塞がない配慮をお願いいたします。

◆ランニング中は、横に広がらず、基本的に縦2列を守りましょう。

◆陸上競技場での練習の際には、投・跳・走それぞれの選手が集中して練習していることを忘れずに。大声でのおしゃべりを控えてください。他の競技者への配慮、敬う気持ちを携えてください。トラック横断の際には一気に走って渡り切りましょう。

◆その他、1人だけの振る舞いでは問題ないことでも、クラブ集団となると、迷惑をかけてしまうことがあります。1人が客観的な視野を持って行動し、練習にのぞんでください。



インターバル走



走力別変化走 (サブ4チーム)



三郷でナイト練習
20,000M完走



ミニハードル

R
柏

◆活動報告◆

5〜6月はマラソンシーズン中には出来ないトレーニングに取り組む

いいチャンスですね。長い距離だけでなく、陸上競技の面白さを知るために色々なことにチャレンジしました。例えば5月に横浜で行われた世界リレーの種目にチャレンジ

ジ。実際にバトンを持つて走りましたが、一流選手の手半分くらいのスピードが精一杯でした。また日曜練習会は3週連続で10〜20Kの変化走を行いました。いつもは月1回

程しか行わない練習ですが、1〜3Kの距離を、休みを入れることなく走る続ける練習を、皆さんの顔を思い浮かべながらタイム設定しています。この練習は「後半の粘りに効く」「設定どおりにペースを作って走るのが難しい」など、スタッフがつ引く張ることもありますが、ほとんどは会員の皆様へご協力いただき取り組んできましたが、最も大切なペース感覚を身につけるにはいい練習になったようです。走り込み前にしっかりと土台ができたように感じます。6月12日(水)は10Kトライアルを実施。春先から行ってきたスピード練習の成果がどれくらい走りにつながっているのかを確認。曇り空で走りやすいコンディションに恵まれて木内さんの37分台を始め日頃の練習が生きたようで、夏を超えて実りの秋につながっていくことを期待できる走りでした。

外秩父トレイル
R柏・川井さんレポート

【外秩父トレイル完走記】

5月6日、ゴールデンウィーク最終日に外秩父七峰35Kのトレイルに参加しました。

私はほぼ未経験のため、ゴールまでたどり着けるのか不安でいっぱいでした。

山に慣れてない、体力に自信のない人は前の方にいた方がいいとのことですが、初めのうちは先頭ですぐ後ろに付いていきましたが、徐々に登りのペースについて行けず、後方に。先頭からできるだけ離れないよう、必死について行くことに専

集まったメンバーは20名弱でしたが、富士登山競走やトレイルレースに出ている方々ばかり。

念。先頭は登りも軽快に走って登って行きます。山ではツツジが見頃でしたが、景色を見る余裕もなく、登りは一歩一歩の重い足を前に、また下りは急勾配などでは石や木の根につまずかないよう慎重に走りました。途中では、牧場に立ち寄りソフトクリーム等を楽しむ時間もありましたが、標高600Mから800M程度の山の上り下りを繰り返して、だいぶ山を超えたと思っていたのに、ゴール地点は遙か遠くに見えるので、最後まで体力が持つか自信がなくなりかけましたが、夕方までに何とか無事ゴールの寄居駅までたどり着く事ができました。辛い行程でしたが、山頂からのすばらしい景色も堪能し、一人では絶対に不可能な距離をコース、仲間のおかげで走りきる事ができました。また機会があれば、今回よりもレベルアップして、参加したいと思えます。



(R柏・川井未緒)

R東京

◆活動近況報告◆

新年度スタート後、4月から5月までは予定通りに練習ができました。10連休中は活動がありませんでしたが、5月2日の「令和マラニック」にはNR東京からは18名が参加しました。

6月2日(日) 横田駅



伝に出場してきました【写真・下段】。NR東京を中心に4名×4チームと佐倉で1チーム。計5チームと個人の部に数名が出場しました。曇り空で走りやすい気候となりました。

雨の季節がやってきました。6月7日(金)は今シーズン初の雨天中止となりましたが、その分は28(金)に振替え開催

となります。

東京体育館の改修工事状況について発表がありました。2020年1月末までに工事は終了しますが、同年2月から2021年1月末まではオリンピック・パラリンピックの為に利用できないとのこと。NR東京の活動でまたあのトラックを走れるのは、2021年2月頃になると思われ。詳細は東京体育館HPに掲載されています。神宮外苑の周回の中にはサブトラックの基礎が作られ、明らかにトラックの楕円形が伺えるようになってきました。

東京地区の練習はロード練習が中心になっていきます。体調が芳しくない方とフォーム養成基本をマスターできる方のごどちらも選択できるよつに、拠点付近で取り組む基本メニュー(ストレッチやエクササイズとゆっくりラン)を留意しています。梅雨と夏の暑さを仲間と楽しく乗り越えて行きましょつ。

活動写真館



YOKOTA EKI DEN

6月2日(日) 横田駅伝《会場：米軍横田基地》
4人×5K駅伝に5チーム。個人5Kの部にそれぞれのウェアで参戦。来年も大人数で参戦しましょう。



青葉の森リレーマラソン

5月19日(日) 青葉の森リレーマラソン
様々な形で出場したNR関係者が集結してのワンショット。
NRチームは2時間23分46秒(クラブ部門3位)



6/8 牛久走友会クリニック



6/15 NRフェスタ 雨の3000Mトライアル

注目ランナー

藤尾 麻貴子 さん

(ふじお まきこ)

《NR東京NoT0052》

2017年入会。サブ3・5を目標とした時に、それまでの週末中心のランニングだけでは、達成することが難しいと思いました。平日に走る機会を作れたことと、1人ではできないインターバル走・ペース走などのメニューが取り組めると考え、クラブへの入会を決意されたそうです。自分の壁に挑戦するような果敢な姿勢で取り組まれています。また、

動を通じて、一緒に走る仲間ができて、ランニングへのモチベーションが高まってきたという気持ちが強くなったそうです。

思い出深いレースは、第1回からエントリーし続けて、11回目にしてようやく当選した東京マラソン2017。沿道に「11年連続落選」というボードを持って応援してくださいる方を見つけ、走れることに感謝して走られたそうです。10年以上待ってようやく走れた東京マラソン。ゴールするのにもったいなく、まだまだ走っていたいと思っただけですが、そういう気持ちには後にも先にも

この時だけだったのと。クラブに入り一番驚いたこと、そして嬉しかったことは、20数年ぶりに、学生時代の同級生に再会したこと。明るい人柄、ランニングに対する意識の高さなど、尊敬できる友人で、とてもよい刺激をもらっています。

《クラブのみなさんへひとこと》

金曜日に皆さんに会えるのを楽しみに、一週間頑張るといい習慣ができ嬉しく思っています。今後は機会があれば、佐倉、柏の練習会にも参加したいです。どうぞよろしくお願ひします。

クラブ主催イベントの合宿や駅伝にも熱心に参加して頂いています。目標のサブ3・5は、今年の名古屋ウィメンズにて3時間27分32秒という好記録で達成されました。当初の目的は達成しましたが、これまでの活

5/2 令和マラニックにて

藤尾さん 川井さん
同級生のお二人



佐倉地区の活動風景



6月11日の南公園での活動時、体験参加者の方がふくらはぎの筋肉を傷めるアクシデントがありました。有酸素系運動でスキップを何種類かおこなっている際のことです。

す。幸い大きな怪我には至らず、今は元気に歩いているそうです。普段のステイヤングでは、当たり前のようにやっているスキップですが、運動習慣がない方には高負荷な

ステイヤング

種目であると再認識すると同時に、ステイヤングメンバーの超人度を改めて感じました。長い間、継続してきた運動習慣は決して裏切らないと思います。これからも運動を楽しみながら、日々を積み重ねて貰いたいです。新しいメンバーが少しずつ

つですが加入しています。ベテランメンバーの方達には見本となるようなスキップと、あたたかいアドバイスを是非お願いいたします。今後の活動では、楽しくて難しいスキップを新しく取り入れていけたらと思っています。(中田)

ユウカリ地区の活動風景



Membership NPO会員ニュース

ジュニアランニング教室報告・募集

ジュニアランニング教室では、常時参加者を募集しています。月3回程、水曜日の夕方に内郷小体育館で活動しています。幅広い世代を対象とするランニング部門。シニア層を対象とするステイヤングをクラブ部門として定期活動している中で、同教室は、ジュニア・幼少期の子どもたち層への運動機会の提供であり、スポーツNPOとしての大切な部分であると考えています。お知り合いなどに興味がある方などいらっしやいましたら、是非ご紹介ください。

◆活動報告◆

当初6月19日に実施する予定になっていた、第3回目の試験的岩名ナイターは、競技場の開放日の急な変更によって、1週間後の26日に延期になりました。練習メニューはフォーム養成とスピード強化の後、50M、100M、1000Mのタイム計測です。この活動にはジュニア教室の

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。

子供たちも参加します。1000Mではきついなと思いますが、50Mではランニング佐倉のメンバーと良い勝負が出来るようにみんな頑張ってくれていると思います。

(中田)



ボールを使ったランニングプログラム

データ収集の協力者募集

◆熱中症アラーム開発に向けた心拍データ測定にご協力いただけませんか？

熱中症をテクノロジにより解決すべく、現在熱中症発症前または直後に検知してアラームを鳴らす仕組みを開発しています。この熱中症アラームの開発には、大量のスポーツ中の心電図データが必要となるそうです。その為ランニング習慣のある方の心電図データ収集

指導報告

■牛久走友会講習指導

6月8日(土) 牛久走友会のクラブ内メンバーを対象とした「レベルアップクリニック」が開催され、ニッポンランナーズが指導させていただきました。会場は牛久運動公園体育館。2時間はスライドを見ながらのフォーム養成メニュー。

集への協力を依頼され、NPO法人としてこの開発に協力させていただくことになりました。ご協力者は、装置とスマホを携帯してランニングして頂くこととなります。それぞれの方が約1カ月の継続データ収集となりませんが、10名前後の数の期間にすぎず形で実施します。主旨に賛同頂ける方、データに興味を持っていただける方のご協力をお願い致します。クラブHPに詳細を掲載中です。

1時間は個別フォームアドバイス。合計3時間の盛りだくさんなクリニックでした。今回の指導は齊藤太郎と中田修弘が担当しました。また、クラブ間の交流と、クラブの裾野を広げていくという意味合いを兼ねて、サポートとしてNR柏と佐倉のメンバーの方々5名にもご協力いただきました。ありがとうございました。

編集後記

6月末の完成に向けてこの太陽くんタイムスを作成していた20日(木)。この日は東京オリピックチケット抽選結果の発表日でした。確認画面への順番待ちは100万人を越え、PC作業画面の背後ではインターネットに繋がりにながらのログイン待ちという状態が2時間を越えました。その結果は、陸上は全滅。サーフィン(千葉県開催)とサッカー(カシマ)に当選したのでした。(太)

●NPO組織会員	正会員 団体2 個人13
	賛助会員 団体0 個人9
●ニッポンランナーズ・クラブ会員	
	アスリート 2
	ランニング佐倉 165
	ランニング柏 88
	ランニング東京 47
	ステイヤング 77
	【合計】379 (2019/06/01 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連絡先
- 千葉県 佐倉市 栄町10の12 伊能ビル1階
- 043-481-0711

NPO会員募集

正会員	団体	入会金 ¥30,000	年会費 ¥30,000
正会員	個人	入会金 ¥10,000	年会費 ¥10,000
賛助会員	団体	入会金 ¥10,000	年会費 ¥10,000
賛助会員	個人	入会金 ¥5,000	年会費 ¥5,000

