

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

箱根根合宿

初日は5区・2日目は7区を完走



大平台を進むダンパー

箱根駅伝5区と7区を走るメニューを中心に
練った箱根での初めての合宿を8月3日・4日
の1泊2日で開催しました。

開催前は雨の心配をして
いましたが、実際は一
雨ほしいぐらいの暑さに
なりました。スタッフ4
名、参加者16名の総勢20
名で無事箱根路を走って
きました。スピード系の
練習はあえて行わず、各

自の走力に合わせて距離
を踏めるようなメニュー
を中心に、幅広い走
力の方が参加できる形
の合宿です。また走るだけ
ではなくメンバーの交流
を深める目的での懇親会
も盛り込みました。東京



NIPPON RUNNERS
発行所 千葉県船橋市栄町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、スポーツ
庁認定の公益社団法人として設立された。

地区のメンバーで岩手県
在住の阿部典子さんが
昨年の箱根突貫に引き続
いでのご参加。逆に突貫
に参加出来なかったメン
バーのリベンジ参加も多
かったように感じます。

初日は小田原駅から「自
分のペース」「ゆっくり
ラン」「ウォーク」の3
チームに分かれて箱根駅
伝5区コースを経て往路
ゴール地点を目指しまし
た。冬とは違う暑さに苦
しみながら高低差800
M以上を上り芦ノ湖に到
着。夜は美味しいご飯と
お酒を楽しみました。2
日目は朝練で函嶺洞門ま
で散策。朝食後に終了
式。希望者のみ箱根7区
コースを含む30Kを走り
ました。前日以上の暑さ
の中7名の方が参加しま
した。ゴール後はとても
充実したお顔をしておら
れました。

第72回富士登山競走

7月26日(金)、第72
回富士登山競走が開催さ
れました。梅雨明けしな
いままレース当日を迎え
ました。早朝6時前に出
走のクラブメンバーが集
まっていたところ、山頂
コースが天候悪化により
5合目に短縮のアナウン
ス、気持ちを切り替えて
スタートを切りました。

連日の雨の影響か、登
山道の路面が削られ道幅
が細くなり、例年以上に



スタート前のクラブ集合

渋滞を招いたようです。
対策練習に励んだもの
の、制限時間内完走はで
きたものの、思うような
走りができなかった方も
多かったようです。道中
には多くのメンバーが応
援にお越しいただき、全
選手に声援を送っていま
しました。ありがとうございます。
また、来年は快晴の中
を山頂へたどり着いてほ
しいと思います。
(小西政弘)

- 初の箱根合宿
- 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

小高 晶子



2019年梅雨の記録
的日照不足。それを忘れ
そうな程、猛暑真つ只中
の練習会。この暑さを乗
り越えようと、秋・冬の目
標レースが近づいてきま
すね。学生、実業団と夏
合宿を経験してきました
が、試合では勝てる(負
けることのない)仲間
に、夏になると負けてし
まうことが多くありまし
た。暑さに弱い、汗かき
など理由もあったと思ひ
ます。そんな時いつも「涼
しくなったら走れるよう
になる!」と信じて走っ
ていました。「継続は力
なり」、「あきらめない」
はランナーにとって心の
体幹。私は「今からでも
遅くない、全力を尽くせ」
という言葉座右の銘と
しています。ねばりの気
持ちで地道に走りを持続
していきたいです。

【ランニング・ステイヤング】



石原 美奈子

食欲が落ち、食事を摂れな
い。夏が過ぎ、秋が来ると、
暑さや疲れがたまると、
走りたくない。夏が過ぎ、
秋が来ると、暑さや疲れが
たまると、走りたくない。

【ランニング】



鬼澤 和彰

練習が楽しくない。練習が
楽しくない。練習が楽しく
ない。練習が楽しくない。

【ランニング】



川嶋 正行

間違った走り方。間違った
走り方。間違った走り方。
間違った走り方。間違った
走り方。間違った走り方。



■活動報告

「基礎力強化・フォーラムの養成」を大きなテーマに6月の活動を展開しました。

◆6月18日(火)、まだ試験的な開催ではありませんが第2回岩名ナイターを実施しました。

◆26日(水)、第3回岩名ナイター。ジュニアラニング教室の小学生も加わっての合同トレーニング。



岩名ナイター・ジュニア合同開催

ング。50Mや100Mのタイム計測を大人も子どもたちも一生懸命に走りました。

◆29日(土) 練習会の後、消防署の方々に依頼して、クラブ内AED講習会を開講。3時間の長丁場でしたが、とても勉強になる講習会になりました。7月は「基礎力強化・不整地で着地のクオリティ向上」をテーマに活動。6月に引き続き基礎力強化に重きをおきながら、プラスアルファな

部分では着地のクオリティを高める為の練習メニューとしました。

◆7月6日(土)、定期練習後に2つの特別練習会を同時開催。一つは「富士登山競走」対策として、「鬼坂30分ラン×4本」。もう一つは体幹ほぐしメニューとして「さわやかストレッチ」。毎月開催している「体幹ストレッチ」に変化をつける意味合いを含めて石原コーチが担当しました。

◆14日(日)の3連休中



AED講習会・シミュレーションテスト

日には、雨の早朝に坂道300M×20本の特別練習会を開催しました。

異常気象による雨が長く続き、滑りやすい路面に配慮して練習をしましたが、梅雨明け後は一転。猛暑の日々となりました。8月の活動は、木陰を多く取り入れて、距離の調節が可能、いつでも休憩できて、いつでも再開できるようなスタイルでの安全第一の練習方法をとっています。「こ

れぞ幅広い走力層が集まり練習するクラブ」だと感じた光景がいくつかあります。



木陰を取り入れたコースで20分間走×3

100M流し×10本(1分毎スタート)では走力の高い人は2倍速の30秒毎20本に取り組みました。

フェーン現象により気温36度と、この夏一番の暑さの注意喚起がされた17日(土)は、1K周回コース20分間走(休憩10分)では3〜4Kでのペース走を想定したプロ

グラムでしたが、中には5K(ほぼ4分ペース)で3本を走り切った方もいらっしゃいました。

暑さが苦にならない方もいれば、極端にパフォーマンスが低下する方もいるのが夏の特徴です。まわりと比較しない。ペースを意識し過ぎずに、ゆっくり、コツコツでかまいません。秋冬に向けての実戦練習に繋がる土台作りをしばらくの間取り組んで行きましょう。

コースは木陰率9割で強い日差しを遮ってくれるので真夏でも気持ちよく走れました。奥武蔵旅館の日帰り入浴で汗を流し、中華料理屋さんで反省会と充実のお盆休みを過ごせたようです。



コースは木陰率9割で強い日差しを遮ってくれるので真夏でも気持ちよく走れました。奥武蔵旅館の日帰り入浴で汗を流し、中華料理屋さんで反省会と充実のお盆休みを過ごせたようです。

ムーミン谷

8月12日(月祝)、埼玉県飯能でのゆったりトレイルに20名を超えるメンバーが参加。今回走ってきた宮沢湖周辺は小さい丘が多く、巾着田(きんちゃくた)、天覧山飯能河原など多くの名所があります。今年3月にムーミンバレーパークが完成。ここはムーミン物語を体験できるテーマパークで新たな名所になっています。

コースは木陰率9割で強い日差しを遮ってくれるので真夏でも気持ちよく走れました。奥武蔵旅館の日帰り入浴で汗を流し、中華料理屋さんで反省会と充実のお盆休みを過ごせたようです。

R柏

■活動報告

7月は例年に比べて曇りや雨の日が多く走りやすい天候に恵まれました。本格的な走り込みは9月に入ってからスタートしますが、この時期は走力を落とさないためにトレーニングを継続することが大切と思います。

◆7月3日(水)、ナイト練習会は蒸し風呂状態の中を400M×15本のメニューを消化。慣れない100Mジョギングでつなぐスタイルではいつも以上のきつさを感じたようです。夏場は量よりも質を重視してトレーニングするほうが、後々のレースで大きな力になると思いますので、自信にしていってください。

◆7日(日)、7~8月は暑さを避けるために日曜練習会はサマータイムの7時30分集合していましたが、この日は気温20度ととても走りやすいコンディションになりました。2K×10本、または

ガリガリ君DAY



田辺コーチによるエクササイズ

森の中を12K走りました



ムーミン谷

真夏のペース走



ロード20Kを余裕持った設定タイムを正確なペースで刻んで走っていらっしやいました。この日の午後は江口トレーナーと齊藤コーチによる「体幹レクチャー」を開催し、20名を超えるメンバーが

真剣に耳を傾けていました。◆10日(水)、400M×30本インターバル走は久しぶりに晴れの中で気持ちよく走ることが出来ました。この練習は本数が多いのでタイムは気に

しないで「8割ぐらいの力配分で走るように」と伝えましたが、そのおかげでリラクセスした大きなフォームを意識して走れたようです。

富士登山競走・応援記

7月26日(金)。青空が木々の隙間から確認できる。早朝にもかかわらず折強い日差しがTシャツから露出している肌を焼く中、自分は5人の柏メンバーと共に馬返しから富士五合目に向かつて歩を進めていた。走るわけでもないのに昨日の夕食は選手並みにほうとうを平らげたのでエネルギーは十分足りている。それぞれのザックには1.5Lのコカ・コー

ラのボトルが数本入っており、5~6合目の間で振る舞う予定だった。途中、前を歩いてきた牛久走友会の方々から山頂コースは中止になり全て5合目がゴールになったと教えてもらったが、にわかには信じられないほど中腹付近は良い天気だ。山頂を目指していた選手たちのモチベーションを心配しながら5合目に到着。本来はここから気持ちを入れ替えて、少



クラブ最速 R柏・佐々木さん

1:45:37

しても元気になってもらうためのコーラだった。ゴール目前では誰も必要としないのは必然だった。バスで上がったきたメンバーや山頂から降りてきたメンバーと合流して10数人の応援団を結成。陣取った場所から見下ろす形でコースがあり、木々の間から飛び出して来た選手が目の前を通過するまで30M余り。メンバーで誰が1番に通過するのをワクワクして待ちながら、上位選手に声援を送っていた。メンバーを見逃すまいと眼下に意識を集中。知っている顔が上がって来る度にN.R.応援団がその名を叫ぶ。苦しそうな人もいれば、颯爽と走り抜ける人もいる。でも応援の熱は変わらない。その声には険しい山道を駆け上がったってきた人たちへの尊敬の念が混じり、自然と大きくなった。来年は走る側にいたいと思いがながら、コーラを担いで山を下った。

(中田 修弘)

R東京

◆報告など

日没後もアスファルトの地熱がおさまりませんが、水分補給に注意しながら練習を積んでいきます。富士登山競走の前は、坂道コースの練習を数回取り入れました。東宮御所、明治記念館、信濃町駅のあたりには様々な特徴のある坂があり、楽に登れるフォームを意識し

てインターバルに取り組みました。

絵画館前広場を使って100M流しを30本というメニューにも挑戦しました。加速時には体の裏側の筋肉を動員します。何回も繰り返すことで、通常のランニングでは効き目がなく眠っていたような部位が覚醒します。根性練習ではなく、フォームを改善するメニューとして辛抱強く取り組みました。

◆8月7日(水)、恒例行事(昨年は台風中止)「森のビアガーデン」にてBQ懇親会を開催しました。ここ数年はゲリラ豪雨や台風の影響を受けていたのですが、ようやく天候に気兼ねなく交流を楽しめる会となりました。当日はコーチ含め27名が参加。練習や合宿の話、それ以外の話も盛り上がりました。

◆丸茂章光コーチ
みを経て練習再開。プロ野球で混み合う外苑南側を避けるコースで500Mインターバル、フォーム養成&快調ラン400M、野外走などに取り組みました。



夏の名物・花火



神宮外苑・500M × 10



新国立競技場と五輪シンボルをバックに

9月15日、MGC(マラソングランドチャンピオンシップ)が開催されます。私たちNR東京の日頃の練習拠点近く、神宮外苑いちよう並木発着で繰り上げられる五輪選考レースで、とても楽しみです。東京練習会には少しずつ慣れてきましたが、夏はとても蒸し暑いですが、それでも一日の疲れを感じさせない皆様の走りに驚かされています。もうしばらく残暑は続きますが、マラソンシーズンまで体調を整えて行きましよう。



丸茂章光コーチ

柏・江口トレーナーによる トータルニューロコンディショニング



佐倉・5K × 2

ジュニア・ランニング



佐倉・坂巡り練習



活動写真館

箱根合宿参加メンバー



2日目・7区・三宮の坂



注目ランナー

高橋 一紀さん (54)

(たかはし かずのり)

《R柏・No.00165》

クラブご入会は2005年。フルマソン自己記録は3時間26分12秒(2006年つくばマソン)。練習会・レースを問わず、いつも熱い走りでクラブを盛り上げていらっしゃいます。

■思い出深いレース
やはり初めてサブ3.5を出した2006年のつくばマソンです。当時は毎週佐倉で必死にメニューをこなして、小西コーチからつくばサブ3.5への特別メニューを作っていたので、大会当日は、「前半は足を地に置いていくような走り方で！また1K毎に時計を見ない！」という指示を受け、臨みました。



中間点で時計を見ると1時間40分ちょうど。「あっ、これなら残りを1時間50分以内で進めば3.5だ！」と、とても気持ちよくなったのを覚えています。筑波大学の最後の400Mトラックはガッツポーズしながら走ったことを覚えていますが。

■当面の目標
「つくば」や「長野」等々サブ3.5で走っていたのはもう10年以上前。近年は酒量の増加、練習不足で身体がかなり肥えて、フルマソンのタイムは4時間前後です。もう齢だし・と思う部分もあつたのですが、私よりも年配で今なお、私より断然速い会員さんが何人もいらっしゃって、練習会で頑張っているだけに、何とかサブ4を維持しようと思えます。

記録よりも記憶に残るランナーとはまさに高橋さんのことをいうのかもしれませんが、今年のつくばマソンでの快走をお祈りしています。

ステイヤング

ステイヤングを担当して、最近感じることは、「継続は力なり」と言いますが、定期的に運動を続けると、健康的な生活を送ることができると思います。ステイヤングの会員の皆さんが、それを証明していると思いま

す。皆さん、とても楽しんで参加されていて、身体だけでなく、心身共に健やかで、最初の頃より体力もアップしているように感じます。

いろいろな事情で、お休みされる方もいるでしょうけど、それでもご

自分のペースで続けていくことが大切なのかと思えます。最近はテレビでも健康に関する番組が多くて、その情報量が多すぎて、何をしたらいいのか迷ってしまうほどです。いろいろ試してみても自分にあうものを選んで続けてみることをオススメします。それと、あまり頑張り過ぎないことも大事だと思えます。頑張り過ぎないことが長続きの秘訣なのかと思えます。5年後、10年後に皆さんのように向上心をもって、楽しく健康的な生活ができるように、私も精進したいと思えます。

(コーチ 米田葉子)

米田コーチによるストレッチ《佐倉》



壁を利用して、姿勢修正・体幹強化《ユーカリ》



Membership

NPO会員ニュース

10月からの消費税率10%に際して

◆消費税率10%変更に伴う連絡

来る令和元年10月1日から消費税率が10%に増税されます。クラブ会費につきましては、原価は据え置き、増税分を反映させた金額に変更させていただきます。

運賃についても値上げとなる見込みです。

「事務局運営費」は「年会費」によって補う。「練習会の活動費」は「クラブ会費」によって補う。基本的にはこのような考え方で収支を調節する形でNPO法人を運営しています。

例えば、今年度からの岩名陸上競技場の施設使用料値上げについても『佐倉地区のクラブ会費』の改定により対応をさせていただきます。

◆事務局諸経費の説明
クラブ事務局を運営するに当たり、毎月様々な経費を納めています。変動がある中で概算になります。表にまとめさせていただきます。これらの料金につきまして、年々値上げされてお

り、この先も、増税分が反映されて来るものと思われま

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。

| 諸経費 | 月概算 |
|-------------------------|---------|
| 事務所家賃 | ¥80,000 |
| 電気・水道代 | ¥15,500 |
| 事務局電話代(固定電話・各地区携帯) | ¥12,000 |
| 複合機リース料と印刷費 | ¥30,000 |
| ホームページ管理 | ¥12,300 |
| 顧問税理士・顧問弁護士 | ¥45,000 |
| クラブ会費お引き落とし手数料 | ¥16,000 |
| その他・事務局： 郵送費 紙・封筒など事務用品 | |
| その他・活動費： 施設使用料 交通費 | |

齊藤 太郎

講習指導

◆日本ラグビーフットボール協会・審判アカデミー

新受講生男子3名・女子2名を迎えて、2年間カリキュラムがスタート。第1回目のランニング講習は7月13日(土)麗澤大グラウンドにて開催。実技3時間・講義1時間の長丁場にもかかわらず、真剣貪欲にノウハウを吸収していました。



◆佐倉市内各公民館での講師担当

★志津公民館

『しづ市民大学』

7月9日(火) 健康と運動の講義を齊藤太郎が担当しました。

★中央公民館

『佐倉市民カレッジ』

5月31日(金) 熱中症予防の講義を中田修弘が担当しました。

7月19日(金) 地域スポーツクラブと生涯スポーツの講義を齊藤太郎が担当しました。

◆未来(あした)への道1000K縦断リレー

東日本大震災で被災した地域通過するコース1300Kを、ランニングと自転車とでタスキを繋いで15日間(11東京五輪開催予定期間)でリレーする復興イベント。8月5日と7日、千葉県内を通過する区間のガードランナーを担当しました。今年が最終回でした。



編集後記

学生時代は試験前夜でも眠気に勝てずに早々に寝てしまつてが多かった。結果散々な点数だった。だが徹夜したところで大差なかった。要は日々の積み重ねが大事なのです。社会に出ると仕事が終わらずそのまま徹夜するなんてケースもあります。アクシデント的な事もありますが、やっぱり仕事の積み重ねが重要です。寝不足で走るなんて以ての外。睡眠こそ積み重ねが超大事です。(修)

- NPO組織会員
正会員 団体2 個人13
賛助会員 団体0 個人10
- 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 163
ランニング柏 91
ランニング東京 47
ステイヤング 75
【合計】378 (2019/08/01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 志津公民館
- 連絡先 千葉県 佐倉市 栄町10の12 伊能ビル1階
- 0434810711

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 |

