



菅平合宿

「NR2019」人文字



伊豆大島合宿

2日目・全島1周19K地点 筆島にて

■菅平合宿
9月6日〜8日。参加総勢37名。3日間とも天気に恵まれた中で予定通りのメニューで走り込みました。中でも印象深かったのは、標高2000M超の林道を行く17Kラン。空気が薄い

中でいつも以上に上がる呼吸と心拍に絶えて走り込みました。うつくしい景色が広がるスポットに感動し、走りの疲れが癒やされました。
■伊豆大島合宿
10月4日〜6日。参加総勢21名。初日は控えめ

に海岸遊歩道散策や海岸線コースでランニング。2日目に恒例の43Kに挑戦。超快晴で気温30℃を越える中、走り切りました。1周で疲れた脚をほぐすために、その日の夕方には地学的定義上、日本で唯一の砂漠である裏砂漠を散策。あまりにも雄大な景色にみんな感動しました。
練習で培った力を、それぞれ目標大会で発揮してください。
(5頁に参加者レポート)

恒例・走り込み合宿

夏が過ぎ去り、目標マラソンから逆算すると、実戦走り込み練習を積み重ねる時期に移行します。昨年に続き菅平と伊豆大島の2ヶ所でクラブ合宿を開催しました。

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス



NIPPON RUNNERS
発行所 千葉県船橋市栄町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14年度、各都道府県に支部を設け、活動の場を提供しています。

NR 32 Kペース走開催



9/16(日) 雨。岩名朝 9:00 集合

9月16日(月) 32K挑戦会を開催しました。毎年この時期は大雨だったり、猛暑だったりと天気に恵まれないのですが、今回も朝から1日中の雨となりました。そんな雨にも負けず、佐倉メンバー13人、柏メンバー13人、一般2人の計28人の方が参加しました。1週間前の台風の影響で道路脇には物凄い量の落ち葉や枝が残ったままでしたが、誰も転んだりするこ

ともなく無事に終えることができました。例年と違い、今年はメンバーの方を中心にペーサーを設置させて頂きました。9人のメンバーと岡田コーチが4・15〜7・00の8設定をペースメイク。周回4Kの坂あり、風ありのコースを責任を持って引張ってくれました。参加者、ペーサー、給水サポーターの皆さま、風雨の中大変お疲れ様でした。

- 走り込み合宿 菅平・大島
- NR 32 K ペース走開催
- 各部門活動状況
- 情報・交換・告知
- NPO活動報告・募集

風の行方

小西 政弘



東京五輪の男女マラソン代表が内定しました。本番レースは暑さが厳しい8月に行われると考えたと、本当に大丈夫なのか?と迷ってしまいました。本番1年前の8月9日朝6時にジョギングしましたが、ゆっくり走るだけで滝のような汗が出るし、熱中症予防アラームは「嚴重警戒」を示していました。選手のことを最優先に考えると軽井沢や北海道で行っても誰も文句は言わないし、どんな場所でも自分をはじめ日本人は応援には行きますね。私がお爺さんになつて「素晴らしいレースだったね」と言われるような大会になるように知恵を絞っていただきました。
(10月初旬の原稿です)

【ランニング】



佐伯 由香里

今よ健康な体を保つてほしいです。朝晩涼しいので、ランニングの練習をしよう！

【ランニング】



鈴木 昌典

これからランニングを始める方、体調管理や走り方について、ぜひ読んでください。

【ランニング・ステイアング】



山田 智哉

少しづつランニングの習慣を身につけてください。



■活動報告

8月は暑さと上手につき合うことをテーマに基礎力強化に取り組みました。少しでも楽しんでいただけるように、新しい試みとして『真夏の果実』(フルーツラン)を実施しました。30分間のリカバリー時に季節の果実や缶詰フルーツをご

用意しておもてなし。メーバーの馬場さんと西田さんから、葡萄や梨の差し入れがあり、より華やかな給水テーブルになりました。9月はレースに向けてペースを意識してをテーマに活動。台風15号の被害により、活動にも色々影響がありました。9(月)は京成佐倉駅前の信号機がまだ復旧していない中、八千代ナイ

ターを実施、5人のメンバーが来られました。11(水)の活動は中止、台風で倒木などの被害がでた岩名運動公園の清掃活動を有志で行いました。14(土)は城址公園での活動予定でしたが公園閉鎖の為、NR事務所と内郷小の2か所を拠点にして同時開催。事務所発の150分遠出ランは、岩名発着では時間が足り

なくて、行くことができないう名所まで脚を伸ばすことができて好評でした。最近の練習会ではペース走や変化走などメンバー中心で行う機会が増えていきます。ペースメイクの大きさに責任を感じながらも楽しんで走られている姿がとても印象的でした。(中田修弘)



真夏の果実練習会



150分遠出ラン

注ランナー

小野 由加里さん

(おの ゆかり)

R佐倉 No.01312

ご入会は2010年。10年前、三浦しおんの小説「風が強く吹いている」を読み、映画を観て、ただただ走ってみたいという衝動にかられました。



箱根5区・大平台を登る小野さん(中央)

その直後にタイミンング良く友人からニッポンランナーズを紹介されたのが入会したきっかけだそうです。人生初めてのフルマソン2013年「かすみ がうらマラソン」が思い出深いレースとのこと。冷たい雨の中のスタート。完走できるかどうかという不安のまま無我夢中で走り続け、無事にゴールできた時の嬉しい気持ちは今でも忘れられないそうです。

今年の夏の箱根合宿では、念願だった箱根5区(20・8K 高低差860M)を走り切りました。貴重な体験となったそうです。

《クラブの皆さまへ》陸上経験のない超初心者の私がここまで大きなケガもなく楽しく続けてこれたのは、コーチの方々、そしてメンバーの皆さまのお陰です。これからも細くながく走り続けて行きたいです。皆さま末永くよろしくお願



いします。

R 柏

■文・小西政弘

今年の9月は残暑が続
き、厳しいコンディション
で走ることが多かった
です。そんな状況でも意
欲的に練習に取り組み
るように工夫して、心肺機
能を高めるトレーニング
を中心に秋冬レースに向

けて土台作りのメニュー
をこなしてきました。

9月25日(水)、20K

を目標にロードで実戦的
なトレーニング。夏の間
は途中で休憩を挟むなど
して練習を積み重ねてき
ましたが、今回はほぼ走
り通したために、今まで
とは違った脚の重さを感じ
たと思います。本番
レースまでで自身の課

題に取り組み、レース本
番では不安なくスタート

ラインに立てるようにス
テップを踏んで走力を
アップさせていきましょ
う。

■文・鈴木昌典

10月9日(水)、レー

ス明けの方を中心にゆっ
くり90分ジョグを担当し
ました。気温はやや高め
でしたが、湿度が低く木

陰では涼しく感じてとて
も走りやすかったです。

メイン練習の変化走を行
うメンバーに声援を送り
ながらのゆっくりRUN
でした。門多紀明さんは
終始1K4分を切るペー
スで我々を2周に1回抜
かすスピードで疾走して
いました。



ナイト練習 10K



グループ走で 20K



ロード 20K 走



ダイナミックなフォームで元気に走る、すてっぷのみなさん

教室レポート・今年で7回目 NPOすてっぷランニング教室

すてっぷは、川口市で
知的障害児・者対象にス
ポーツ体験に取り組んで
いて、月1回の練習会は、
拙いながらも自分たちで
メニューを考えて活動し
ています。2013年よ
り年1回、ニッポンラン
ナーズより齊藤太郎コー
チはじめ、メンバーの方
に

すてっぷは、川口市で
知的障害児・者対象にス
ポーツ体験に取り組んで
いて、月1回の練習会は、
拙いながらも自分たちで
メニューを考えて活動し
ています。2013年よ
り年1回、ニッポンラン
ナーズより齊藤太郎コー
チはじめ、メンバーの方
に

すてっぷは、川口市で
知的障害児・者対象にス
ポーツ体験に取り組んで
いて、月1回の練習会は、
拙いながらも自分たちで
メニューを考えて活動し
ています。2013年よ
り年1回、ニッポンラン
ナーズより齊藤太郎コー
チはじめ、メンバーの方
に

齊藤コーチから「こ
け・し」について今年も
教えていただき、走り方
や姿勢を意識することが
できました。いろいろな
運動を通じて参加者の苦
手な動きについてもご指
摘いただいたり、一人一
人に声かけもしていただ
き、また改善するための
運動を取り入れていただ
くなど、充実した内容と
なりました。

知的障害や発達障害が
あり、身体の動きがぎこ
ちない人が多いのです
が、走ることだけではな
く、全身を大きく気持ち
よく動かすこと、集中し
て取り組むことなど体験
することができて、表情
もいきいきとしていたよ
うに感じます。教えてい
ただいたことを今後の練
習に活かしていきたいと
思います。ありがとうございました。

(すてっぷ・隅田ひとみ)

【補足】隅田さんは、ご
家族3人でNR佐倉地区
のメンバーとして在籍。
練習会に通っていただい
ています。

R東京

◆報告◆

8月28日に、特別活動「ナイトラン120分」を開催。飯田橋駅を発着で靖国神社・皇居・東京タワー・武道館などを20名の仲間と巡りました。9月に入り、6日(金)の60分間ペース走では、コーチが引っぱるのでは無く、設定ペース毎に数名ずつのグループに別れてメンバー主導での集団走をしました。時間いっ



ナイトラン 120分



絵画館前で ストレッチ

ばいを利用して同じ設定ペースの仲間と果敢に走り続けていました。9月13日の練習では、その2日後に五輪代表を決める一戦、いちよう並木でMGCの大会設営が進められているのを横目に1Kインターバルに取り組みました。新国立競技場の建設と並行して、明治神宮外苑の中には、野球場が役割を一時的に終えて、サブトラックが作られています。徐々にその形ができてきました。

10月、年度下半期のスタート。第1週は活動無し。その間に開催された伊豆大島合宿には、東京地区から実に15名ものメンバーが参加されました。今年は初挑戦の方が目立ちました。1周43Kに挑戦した土曜日は非常に暑く、気温30℃を越えました。荒々しい地形と暑さを相手に、完走を目指して果敢に走られていました。

ここから先の報告をしたいのですが・・・、10月第2週からは雨天中止が重なり、活動できない辛い状況が続いています。集合している広場の舗装工事が始まるようです。広場中央を通過する1Kコースはしばらく利用を避けることになりそうです。拠点としていた東京体育館の改修工事を乗り越えてきました。来年2020年度いっぱいまでは、様々な制約とつき合いながら練習をすることにありますが、その先は、明治神宮外苑地域が心地よい運動やランニング環境となるはずですので、それを楽しみに、長い目で、辛抱強く、安全に走って行きましょう。



2020 東京五輪サブトラック



ペットボトル倒し



指先にトンボがとまりました



ご自身のペースでコツコツ継続を

ステイヤング

ステイヤングが始まったのは、ニッポンランナーズ発足1年後からのことなので、かれこれ17年経ったそうです。開始数年後から通われている会員の方もいるので、クラブと共にだいぶ年月が経ちました。運動をパランスよく実施していると、体力は高まり、パフォーマンスもあがってきます。それが実感できます。それを実践してきながらも継続してきた方も多いいと思います。しかし、10年20年経つと、当たり前のことですが体力は頭打ちしてきます。その時、「ハッと」落ち込むことがあるかもしれせん。でも、継続してきたトレーニングは裏切りません。今までと同じようには成果が上が

らなくても、体力が落ちたなあと感じる瞬間があったとしても、何も取り組まずに歳を重ねられた場合とでは、大きな違いがあります。上手に現状と向き合いながら、今までと同じ練習を「こなす」のではなく、今自分に合ったトレーニングや運動量を見つけていきましょう。何かあれば、遠慮なく私たちコーチに相談してください。(コーチ石原美奈子)

■大島合宿レポート■ 川井未緒さん

今年で自身3回目となる伊豆大島合宿に参加しました。2泊組の方々とは金曜朝のジェット船にて到着でしたが、私はその日の夜、竹芝桟橋から出向する大型客船さるびあ丸に乗船。船で一泊して翌朝6時に大島に接岸・到着しました。

有森裕子さんら、名選手を育てた1周43キロのコース。到着後すぐに準備を済ませてスタートを切りました。前半は鬱蒼とした木々の中、急で走っても走ってもまた現れる坂に、心が折れそうになりますが、常に美しい海を横にみながら標高600メートルの高さまで登り切り、その後は急な下り。ここで足を使いすぎないように下りは慎重に走ります。

その後はいくつかの集落を通過しながら最後までアップダウンが繰り返されるタフなコースです。

今年は、気温30℃を超える暑さで私は約30K迄を走り、その先は仲間の給水のお手伝いをさせて頂きましたが、暑さの中、皆43Kを完走、完歩！

走り終えた後、休憩後は、三原山付近にある、黒い火山岩で覆われた絶景、裏砂漠の素晴らしい景色を堪能し、夜は新鮮なお魚や美味しい酒を頂き、忘れられない一時を過ごす事ができました。

毎年台風の影響で、開催が危ぶまれる合宿ですが、秋のフルマラソンの自信につながる素晴らしいコースなので、また来年も是非参加したいと思います。最後に、スタッフのみなさん手厚いサポート本当にありがとうございました！



1周を終えた夕方、三原山・裏砂漠を歩く



菅平&大島 合宿レポート

■菅平合宿レポート■ 平川裕子さん

菅平合宿に参加して5回目となります。最初のうちは日に3回もこんなにたくさん走れるかしら？ と不安でした。でも早朝練習に起きてこない人はいないし、仲間と走るし、意外とフルメニューこなせちゃうんです。菅平は様々なトレーニングできる場所が近くにあります。今年は昨年大雨で行けなかった湯ノ丸高原へ行くことができました。バスを降りて高度1700から2千Mまで延々上ります。少し下ったかと思っただらまた上り。これを往復し17K走りました。快晴で景色が素晴らしく富士山の頭も見えました。でもこれは午前練。もちろんその前に早朝も走ってます。午後はイストラニングコース(これも坂道)を120分。グループ走なので設定タイムをキープ、ペーサー門多さんの「最後はペースを上げましょう」の掛け声に力を振り絞り、ゴール後は美味しいフルーツを頂き2日目の練習が終わりました。ホテルに帰り、外のプール(?)でしっかりアイシングもしました。宿泊したホテルには裸足で走れる芝生とクロカンコースがあります。そして美味しい食事、品数も多いし、ローストビーフ、すいとん入りの豚汁などボリューム満点、もちろん完食です。

毎年、違ったメニューを考えて頂き、ありがとうございます。日常の暮らしとはかけ離れた貴重な3日間でした。引き続き練習に励み、レースで成果を出したいです。



Membership

NPO会員ニュース

事業年度 (9月末)を経て

3月末の臨時総会にて、当法人の事業年度は10月1日より翌年9月30日までと変更させていただきました。今期・第19期は1月1日より9月30日までとなり、先日その事業年度が終了しました。現在、集計作業に取り組んでおります。NPO総会は11月13日に開かせていただきます。NPO

O会員の皆様には書面にてご案内させていただきます。

日があるかもしれませんが、貴重な機会ですので、ルールに沿った形で練習見学や応援といった形で関わられるよう活動を計画したいと考えています。

2020年オリンピッククイヤーがすぐそこまで迫ってきました。どの種目もこれから厳しい選手選考の時期になってきます。佐倉市・岩名陸上競技場ではアメリカ陸上競技チームが事前キャンプでトレーニングをする事になっていきます。練習会の利用に制限が生じます。

12月恒例行事「突貫ラン」で走る予定でしたが、ここへ来て札幌での開催という方向に進んでいきます。今回は別の形で皇居周辺を走る企画に練り直したいと考えています。

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。

講習指導

◆台風被害について
9月8日から9日にかけて台風15号が通過し、ご承知の通り千葉県は大きな被害を受けました。11日の佐倉の水曜練習会も中止とさせていただきます。

◆千葉市陸上競技教室
4回シリーズで低学年・高学年それぞれを対象として定員40名の教室を指導しました。台風中止が1回ありましたが、皆さん元気に楽しく走り方を勉強してくれました。

◆日本ラグビー協会
審判アカデミー 第2回講習が10月19日(土)麗澤大グラウンドにて講義1時間+実技3時間で開催されました。南アフリカ戦の前日ということもあり、日本代表選手の利用してランニングフォームを考察するなどまる講習となりました。

編集後記

発行前月の10日に原稿締切↓作成。月末に完成印刷という流れで会報を作っています。「風の行方」が小西コーチから届いた時、正直少し冷めた感じで読んだのですが、数日後にそれが現実となり大きな驚きです。それぞれが最善の努力をしても、かみ合わないことがある。上に立つ人は、柔軟性と、幾つもの最善が無駄に終わらず、かみ合うように予測した舵取りが求められるのだと思います。(太

ジュニアR教室 スクール形式指導

ジュニアランニング教室は月4回ペースで活動。水曜の夕方に内郷小体育館で3回(うち1回はボール運動)。日曜の午前に岩名公園で1回です。新加入の子が増えてきました。単発の教室では、感動と満足感こそ大きいものの、体得しきれない部分が多くありま

す。我がチームに在籍する子たちは様々な『NRこけし式ドリル』を何度か反復練習して、体を操る能力が高まってきました。ひもトシなどは全員が見本になれるくらいです。(中田修弘)



③



②

◆広島・呉市復興事業『絆ランニング教室』
9月29日。西日本豪雨災害から約一年が経った呉市にて復興イベントが開催されました。齊藤太郎が小学生対象の絆ラン

◆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連絡先
千葉県 佐倉市 栄町10の12 伊能ビル1階
043-481-0711

●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 162
	ランニング柏 92
	ランニング東京 48
	ステイヤング 74
	【合計】378 (2019/10/01現在)

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



①