

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

恒例の突貫ラン開催

12月8日(日) 9時30分皇居桜田門広場に集合。全体体操の後は2つのチームに分かれて進行了ました。

◆皇居耐久5時間ラン
大嘗宮一般参観に伴い、急遽迂回コースや自由走で皇居近隣を走り込む形で進行了ました。G

PS自己申告制で集計しましたが、中には45Kを超えて走られた方がいらしました。皇居では紅葉が見頃を迎えていたのが印象的で、改めて都心の緑の多さに気づかされました。

ノ水、不忍池を通り浅草・吾妻橋迄の11K。昼食をとりながら水上バスでの移動。40分での出棧橋へ。仕切り直して後半スタート。レインボーブリッジを渡り、お台場海浜公園で休憩。豊洲海沿いを走り、築地・有楽町で随時解散10〜11K。様々な景色を眺めるランニングとなりました。
(齊藤太郎)



9:30 桜田門広場にて



豊洲ぐるり公園を行く



NIPPON RUNNERS
発行所 千葉県船橋市栄町21-8-902
NPOニッポンランナーズ
電話043-481-0711



FOR ALL SUPPORTERS OF JAPAN

ニッポンランナーズは平成14年度、各都道府県ランナーズ協議会に加盟し、NPO法人として活動しています。

オールNR忘年会

12月14日(土) 佐倉・柏・東京・多摩の4地区合同での忘年会を上野で開催しました。

長いニッポンランナーズの歴史上でも、今回が初めてとなる、全地区合同での忘年会。重ねてメンバーの方々を中心となって企画・募集・当日の進行を練り上げていただいた初めて尽くしの忘年会でもありました。結果は、大々大成功でした。素敵なお店選びから、何度もお店に出向いて下見や打ち合わせをして頂き、本当に幹事の皆さま方には感謝しかありません。ありがとうございました。そんな忘年会がどんな会だったのかを少し紹介したいと思います。萩谷コーチ、東コーチのダブル司会で開宴。つづいて門多さん(多摩・柏)の選手宣誓。乾杯は、任命されたあと履不足続き



だった綾野さん(佐倉)。各地区の写真や動画がモニターに映しだされる中で美味しい料理やお酒を頂き、地区の垣根を越えて談笑。豪華賞品争奪、大じゃんけん大会で大いに盛り上がり。萩谷コーチが録音してきてくれた金さんの挨拶を聴き。最後は、齊藤代表のクラブ創設時の話と、レジエンド江川力平さん(柏)の深い話と三本締め。とても中身の濃い2時間半の会は多くの笑顔で幕を閉じました。

- 恒例・突貫ラン
- 各部 門 活 動 状 況
- オールNR忘年会開催
- 情 報 ・ 交 換 ・ 告 知
- NPO 活 動 報 告 ・ 募 集

風の行方

R 佐倉 三木智海



2019年のスポーツ界を振り返ってみると、様々な競技において世界大会が開催されていますが、やはりラグビーが一番話題になったと感じます。流行語大賞も「NETEAM」でした。まあ、メディアで見える機会は多かったですが、使ったかと聞かれればあまり使う機会はなかったです。「TEAM」といえば、中高生の頃は同じ競技をしている人がいなかったため、あまりチームを意識することがありませんでした。しかし、ニッポンランナーズの練習ではアドバイスを頂いたり声を掛け合ったりしているので、チームを感じられてとても楽しいです。2020年も「TEAM」の一員として頑張っていきたいです。

【ランニング】



小高 晶子

いよいよ2020年幕開けですね。今年も健康で走り続けたいと思います。1年走り続けること、今年も頑張ります。

【ランニング・ステイヤング】



米田 葉子

2020年もランニングの季節です。寒い季節でも、走り続けたいです。今年も頑張ります。

【ランニング】



小西 政弘

9年ぶりに東京マラソンに出場することになりました。出走コースにも初めてのコースがあるのでとても楽しみです。前回は44歳時にエイジニュートを達成。今回は無事完走が目標です。

R佐倉



本練習会前の先練習

11月末の目標大会に向けて水曜・土曜どちらも、『スピード系』インターバル練習とロードでの『スタミナ系』ペース走・距離走とを交互に取り組む流れで進めてきました。この季節は野球・サッカーなど各種目、子どもから大人までの大会が毎週のように開かれます。ランナーの為に公園ではありません。コースや施設利用など

様々な制約が生じた中でトラブルなく活動を進めることができました。他の団体への使用方法の苦情などが届いているようですが、幸い当クラブにはそういったことはありませんでした。これからも、個々のメンバーが広い視野を持ち、他の公園利用者への配慮を欠かさず、皆様に声をかけていくような形でご協力宜しくお願い致します。

12月18日、水曜日練習会は、1時限目タッチリレー形式インターバル



120分間坂巡りラン



階段下の見事な紅葉

2時限目は追い越し走やスーパードライ越し走、3時限目は締め括り練習というメニュー。11、12月ともなればレースシーズン真っただ中ということもあり、ガチな練習や疲労抜き的な練習に偏りがちになることが多いのですが、みんなで一緒に走って走ることを純粋に楽しめたらなくという考えから生まれた息抜き的な練習メニューでした。タッチリレーの際はミニハードルを数台設置、障害物競走みたいなワクワクを感じてもらいながら、一方では接地後に素

早く地面から跳ね返る感覚を学んでもらう目的も同時にありました。毎回このような練習というわけにはいきませんが、新年度にはもっと楽しめるメニューや超ハードなガチンコメニュー。従来あるメニューは温故知新でもっと魅力的に。こんな練習がしたいというメンバーの皆さまの声を形にしたイベントなど。大事なところは残しながらも、新しい風を常に感じられるようなクラブを目指します。お力添えお願いいたします。

(中田修弘)

注ランナー

前原 広幸 さん

(まえはら ひろゆき)

兔年(早生まれ)

R東京 No.0039

クラブご入会は2014年。フルマソン自己記録は3時間35分06秒。

東京地区の公式参戦レース、合宿、イベントにおける中心的存在です。初の試み、『オールNR忘年会』でも幹事として、とりまとめ、会場視察、当日の進行を担っていただきました。ありがとうございました。

という事で、マラソン大会ではなくて、12月14日に開催された『オールNR忘年会』は、心に刻まれたエピソードです。

改めて思いましたのは、各地区の間には、そもそも垣根なんて存在しない、という事です。同じクラブメンバー同士、ただそれだけです。

それから、メンバーの皆様から溢れ出る強力なエネルギーです。このエネルギーこそが、これまでのランニングクラブを支え、これから先も、もっともっと素晴らしいランニングクラブに育てていく大きな源の一つだと確信しました。

これも未来に繋がる一歩であることを願っています。

ます。(固いですね)

Q 当面の目標は？

A 今シーズンは、生活環境の変化に伴い、4月の長野マラソンを本命レースにしました。サブ3・5を目標に、今シーズンも挑戦します！

◆メンバーのみなさんへひとこと

今後も出来る限り、クラブのイベントに参加させて頂き、各拠点の皆さまと、交流を深めさせて頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします！

ご協力ありがとうございました。



Q 思い出深いことは何ですか？

A 終わったばかりと

R 柏

■文・小西政弘

柏メンバーは多くの方(30名以上)が交通アクセスの良さや記録が出やすいコース設定から、『つくばマラソン』を目標にされています。10月末の手賀沼ハーフマラソンで日々の練習の仕上げ、それ以降はコンディショ

ンを整えるメニューに移行していきました。柏練習会も8年目の活動を迎えて、「手賀沼〜つくば」の流れで練習をほぼ毎年同じようなメニューで練習を組み立てる流れが定番になりつつあります。11月3日はペースに変化をつけながら最大で24Kを走る仕上げの走り込み、その後は距離を調整しながらレースに向けて調子を上げていきまし

た。11月10日は小西不在で中田コーチを中心に練習会を進行しました。中田コーチは若手と共に600M×10+400M×10のハードメニューをこなしましたが、元中距離選手の血が騒いだよう

で競り合いながらいい練習が出来たようです。頑張った練習の後は「みんなですトレッチ」を10分ほど行い、故障予防にも努めていきたいと思います。柏の葉公園周辺には坂道がありませんが、約3K離れた利根川土手に新しい公園が完成して、土手の傾斜を使うなどバリエーション豊富なトレーニングが出来るようになりました。今後も積極的にこのコースを利用して



みんなでストレッチ



ナイト練習
ペース走で調整

12月6日(金) 特別支援学校を拠点とした障害者スポーツ振興事業・オリパラ陸上教室が柏の葉陸上競技場で開かれ、齊藤太郎、小高晶子、東隆彦が講師を担当してきました。またR柏の活動拠点でもあったことから柏メンバーの一原さんと矢島さんにサポートスタッフとしてお力添えいただきました。

午前中は中学生がハーフ、高校生がフルマラソンの距離をそれぞれ10区間で繋ぐ駅伝大会。応援と並走アドバイスで参加者と交流しました。昼休みのランニング教室。

何と200名を超える参加者の皆さんと一緒に「こけし走り」トレーニングをしました。9レーンを目一杯に使ってのスキップ系ドリルとラダー。数名ずつ区切ってシャトル発進の形を取っての、新聞紙を胸に当てての100M流しでは、本数を重ねるうちにみるみるきれいな走り方に変身。ライバルと競り合うような生徒さんもいて、大会後とは思えないほど頑張つて受講してくださりまし



東葛地区・特別支援学校駅伝大会応援と 中高生200名参加ランニング教室



《小高晶子コーチ感想》

東葛地区駅伝大会開催後に、参加された生徒さんを中心に陸上教室が行われました。運営や司会を学生、先生方も共に取り組み進行了しました。さすが若さがあふれ、駅伝を走った疲れを見せず、齊藤コーチのお話を聞き、そしてエクササイズ、快調走にと、皆で共に取り組めて一体感のある貴重な時を過ごすことができました。

一緒に走ったり、動きづくりのサポートを通して、今後の活動や駅伝大会に向かう団結力が高まるのを感じました。

R東京

◆活動報告◆

◆活動報告◆
 新国立競技場が完成。絵画館前広場の舗装工事も終わりました。東京体育館が使えなくなり、野外拠点になって久しいです。しかし工事によってトレーニングが困難になるような状況を悲観していましたが、そういうことはありませんでした。日本の建築技術の高さに感謝です。新国立競技場の最上階には、850Mの走路が作られていて、オリパラ終了後には一般開放されるようです。

◆12月18日(水)

特別活動でイルミネーションランを開催。飯田橋駅発着で東京ドームシティ、神田明神、御茶ノ水、丸の内、皇居を巡る2時間のコースを楽しみました。

◆12月21日(土)

『いちごトレイルラン』が千葉県マザー牧場で開催されました。1周5Kを4区間20Kでつなぐリレーにエントリー。1人

2回走るなど調整をはかり、東京からは3チームで参戦。「楽しく走る」をキーワードに適度に競いながらタスキを繋ぎました。大きな特徴はジェットコースターのように険しいトレイルコース。ひつじたちの横を駆け抜けられる。給水所にいちご(練乳有)、キウイ、トマトが、フィニッ

シュ後にいちご、ケーキ、いちごミルクが提供されることなどが挙げられます。そんなことで辛さよりも楽しみが上回ってしまつような大会です。大会は今回で7回目の開催だそうです。寒くて年の瀬迫る12月下旬に、多くの参加者を集めるのは難しいとされているそうです。はじめは200

名からスタートしたもののじわじわ参加者が増。現在では1000名を超える活気ある大会となりました。また、多くの出場者は「アフターランパーティー」と称したジブンスカンで親睦を図られています。来年もクラブ拠点を設けますので、是非みんなで参加しましょう。(齊藤)



12/18 イルミネーションラン



12/21 いちごトレイルラン



青い洞窟 SHIBUYA
12/13 野外走



アフターランパーティー



ステイヤング・佐倉



ステイヤング・ユーカリ

ステイヤング

2002年の夏。ステイヤングは活動をスタートさせました。初回はユーカリが丘南公園で8名のご参加だったと思います。段階を踏みクラブの正式な部門となり、ユーカリ地区に加えて佐倉地区がはじまり、18年間活動を続けてきました。受付など活動のサ

ポートにはメンバーの方々のお力添えを頂いています。いつまでも健康的に生活をする上で運動が大切なことはわかれますが、それ以前に人とのつながり、関わり、コミュニケーションという要素が大切になってきます。ステイヤングで大切に

したいことは、笑顔で楽しく取り組むことです。火曜日・水曜日のそれぞれの活動を習慣にしていたら、コーチや仲間と接することで体だけでなく心も刺激を受けて頂きたいと思えます。2020年も魅力的なプログラムを練って参ります。今年も宜しくお願致します。

フルマラソンシーズン

◆ 11月24日「つくばマラソン」総評 (コーチ中田)

天気予報ではとくに上がっているはずの雨は、時折弱くはなるものなお降り続いており、前日から降り続くこの雨のせいで、ステージや出店のあるメイン会場は泥沼化し、歩くことさえはばかれる状態でした。メイン会場奥の草地にNR拠点を設置。ブルーシートを敷くだけの簡易的な拠点であったにも関わらず、20人以上のメンバーの方達にご利用頂きました。今回初マラソンのメンバーに経験豊富なメンバー達が丁寧にアドバイスする姿や、お互いの健闘を誓う姿にクラブの意義を感じました。クラブ最速記録で走った飯塚宣夫さん(佐倉)。初フル2時間40分台の今野大輝さん(佐倉)。50歳代で初サブスリーの渡辺昭啓さん(佐倉)、サブスリー記録更新の伊藤千恵さん(柏)、自己記録更新の川井未緒さん(柏)、他にも走られた皆さま方大変お疲れ様でした。雨が激しくなる中、スタートする

ことになったランナー達の目には入らなかったかもしれませんが、スタート地点に立ち並ぶイチョウの黄彩がとても印象的な大会でした。尚、この大会の様子は、2/19(水)「ラン×スマ」(NHK・BS1)にて放送予定です。

◆ 12月15日(日) 防府読売マラソン

多くのメンバーが参戦され好記録が出た模様です。

- 佐々木大輔さん 2時間49分
- 伊藤千恵さん 2時間55分 (千葉県内一位)
- 芝田裕一さん 2時間53分
- 川井未緒さん 3時間07分
- 佐藤康子さん 3時間08分

快走おめでとうございます。更なる飛躍をお祈りします。また、多くのクラブ仲間に成功したヒントなどを伝授していただければと思います。

つくばマラソン写真集



クラブ最速



初サブ3



社会現象



雨の中応援
ありがとうございました。

Membership

NPO会員ニュース

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。

NPO法人として 第19期始まる

NPO法人18期(事業期)は9カ月間。定款変更により令和元年4月1日から9月30日までで、一区切りとなりました。19期からは10月1日から翌年9月30日迄となります。18期のNPO総会が11月13日に行われました。決算報告と各活動の報告、事務局運営費の上昇に伴うクラブ会費の見直しなどについてご意見をいただき議決されました。▼《補足の説明》総

小学生対象 ランニング」r.

身体を動かすことで、すごく楽しいことなんだと感じてもらおう。そんなスポーツ入門教室といえる位置づけで活動しています。速く、楽に走るための基本練習はもちろん行いますが、陸上の

会での議決権を有する方々はNPO「正会員」の皆様となっております。法人を運営する上では最低10名の「正会員」が必要です。ご支援並びに、組織を監察し見守っていただく必要があります。これとは別に「賛助会員」がございます。こちらは議決権はありませんが、NPOに賛同いただき寄付して下さる方々で広く募集しています。

話は変わり、2013年9月に決定し、見つめてきた2020年オリパラライヤーがいよいよやっトラック競技では決してしないような走り方の練習も楽しく行っています。スキーのスラロームのようにジグザクに走ったり、球技のように横にステップいれてみたりです。小学生はゴールデンエイジと言われ、スポーツの色んな動きをどんどん吸収し自分のものにして来ました。オリンピックは7月24日より8月9日迄。間にお盆休みをはさむ形で、パラリンピックは8月25日より9月6日迄の開催です。クラブ内合宿や特別活動などは、この期間を避ける方向で検討中です。R東京地区では集合場所を工夫して活動することになります。ランニング全体の構想で、6月中旬に開かれる北軽井沢のマラソンを、遠征を兼ねた合宿として開催すべく検討中です。改めてお知らせいたします。(理事長)

事業報告

◆『マラソン挑戦サブ3』
東京マラソン財団が主催する『ONE TOKYOアカデミー2019』(講師・齊藤)全5回の講座が9月から開かれ11月初旬に終了しました。目標を達成受講者が10名以上出たよう

です。続シリーズも企画中です。
◆佐倉マラソンに向けてのランニング教室が10月24日(日)と11月30日(土)の2回、岩名で開催されました。また、R佐倉のメンバーの方々にもサポートしていただき、ありがとうございました。

リーグ最優秀主審賞 おめでとうございます



12月8日、2019Jリーグアウォーズがあり、プロフェリーの西村雄一さんが「最優秀主審賞」を受賞されました。西村さんは2005年よりR佐倉に所属されているクラブ会員です。現在も定期的に岩名陸上競技場でトレーニングを積まれています。

お知らせ

東京オリンピック聖火ランナー(千葉県選出)にこのたび齊藤太郎が選ばれました。「地域」「仲間」「つながり」がキーワードとなっていた中で、クラブの皆様と18年

間活動を続けてきたことや、県内、佐倉市内での様々なイベントに協力してきたことを評価していただきましたのだと想像します。予定は7月3日。NRの皆様と一緒に走る気持ちを、200Mの任務を担うしてまいります。

編集後記

箱根駅伝が近づくと「冬の喝采」を20ページほど寝る前に読んでいます。瀬古利彦さんと同期に箱根に出場していた小説家、黒木亮さんの自叙伝的小説(600頁のボリューム)で1月2日に読み終えるようにしています。走るこの喜びと、打ち込むことの素晴らしさを伝える小説は、私の指導にもつながっています。皆さんもシーズンも中盤を迎え、日頃の練習の成果が出ると嬉しいですね。(政)

●NPO総会会員	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 161
	ランニング船 96
	ランニング東京 49
	ステイヤング 72
	【合計】380 (2019/12/01現在)

- 発行 特定非常利活動法人 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
- 04314810711

NPO賛助(個人・団体の賛助会員)メンバーを募っています。

- 賛助会員【個人の方】
入会金 ¥5,000 年会費 ¥5,000
- 賛助会員【団体のみなさま】
入会金 ¥10,000 年会費 ¥10,000

ニッポンランナーズは「スポーツを通じて生活を豊かにしていく」ことを定款に掲げ、地域スポーツクラブ運営、教室指導、イベント運営などを事業とするNPOです。主旨に賛同し応援していただけるサポーター(賛助会員)を募集しています。