



R 佐倉

これから徐々に紫外線が強くなります。浴びた紫外線の影響は後に出でくることもあるようですので、ケアが大切です。

コーチアドバイス

ト素材のウェアやアームカバーなどによって保護すると、練習時のダメージを防げます。

春の匂の素材を取つて元気を保ちましょう。隠れ貧血という症状もあるよ

うです。女性のみならず男性も血液数値に注意してください。鉄分補給としては、春の新鮮なカツオがおすすめです。高たんぱく、低脂質の上に鉄分が多く含んでいます。

毛細血管が発達した遅筋繊維（赤い筋肉）であることからも想像ができます。

やつてくる春を感じ、体と向き合いながら爽やかなランニングを重ねて行きましょう。

《小高 晶子》



【経歴】

検見川高校→国士館大学

→愛三工業→サンベルクス

1990年1月生まれ 佐倉市出身

箱根駅伝、全日本大学駅伝出場

ニューイヤー駅伝7回出場

ハーフ 1.02.15(2016 丸亀)

マラソン 2.12.08(2017 別大)

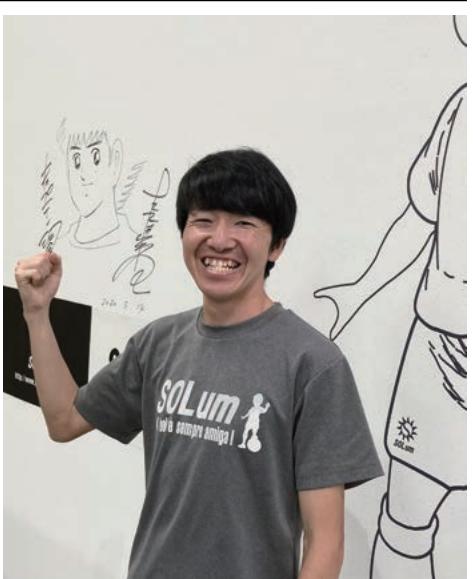
2月より二ツポンランナーズのコーチを務めさせていただきます。鈴木卓也と申します。元旦に行われた、ニューイヤー駅伝を最後に実業団選手を引退いたしました。

私は元々陸上選手にな

りたかったわけではありません。正直、都大路も箱根駅伝もよく知りませんでした。ただ高校時代の恩師のような教師になりたいと思い、国士館大学の門をたたきました。一般入試から陸上部に入部した私は、名門を出てきた同期の中ではいかに弱くて、相手にされていないかを身に染みて感じ

■新コーチ挨拶

鈴木 卓也 コーチ
(すずき たくや)



私はただの冴えない一人の人間でした。それを仲間が、仲間とみた夢が変えてくれました。人の原動力は心です。私は選手として五輪を目指し、結果はともあれやり切りました。

これからは、私自身が皆様の何かのきっかけに背中をそつと押させていだだく存在になりたいと思っています。

生まれ故郷で私の経験を活かせる事に感謝し、精一杯頑張らせていただきたいです。よろしくお願ひ

ました。無関心ほど寂しい事はありません。しかし、辛く厳しい練習を少しずつ出来るようにになつた頃、一人また一人と話しかけてもらえるようになりました。次第に私もチームメイトと一緒に練習することが楽しくなり、仲間の夢が私の夢になつていきました。大学4年間かけて箱根出場にたどり着いた時、信じられないほど涙が出てきました。



R 柏

■小西 政弘 挨拶

柏地区は2021年4月で10年目の活動スターとなります。新年度は昨年に引き続きコロナ禍により活動にご不便をおかけすることもあると思いますが、新たなルールの中で肃々と活動していきたいと思います。

月1回の頻度で行っています。皆様へ満足するランニングライフを提供できるよう一年にしていきたいと思います。

三寒四温。春めきながらも冷え込む日があるのでも、柔軟な体調管理が求められます。温かさに慣れたところで、気温が下がると、体の故障や不具合などが起こりやすくなります。ランニングトレーニングの行い方や注意点と、冬場のランニングの対策をもうしばらく

の間続けてください。冷え込む日には、ウォーミングアップをしっかりと行ない、故障につながりやすいので手足の先を冷えはやさいなど服装に注意します。走り出す前に、

注意点を理解し、状況に柔軟に対応した練習を継続させることで、さらなる成長が期待できます。

私がおすすめする練習はヒルトレーニングです。これを普段のランニングにも取り入れてほしいと思います。登り坂は

す。1つめ、若手からベテランまでのスピードランナーで駆伝チームを編成。2つめ、楽しく走ろうをテーマに平日のファンラン(特別練習会)を月1回の頻度で行っています。

月1回の頻度で行っています。皆様へ満足するランニングライフを提供できるよう一年にしていきたいと思います。

三寒四温。春めきながらも冷え込む日があるのでも、柔軟な体調管理が求められます。温かさに慣れたところで、気温が下がると、体の故障や不具合などが起こりやすくな

ります。ランニングトレーニングの行い方や注意点と、冬場のランニングの対策をもうしばらくの間続けてください。冷え込む日には、ウォーミングアップをしっかりと行ない、故障につながりやすいので手足の先を冷えはやさいなど服装に注意します。走り出す前に、

注意点を理解し、状況に柔軟に対応した練習を継続させることで、さらなる成長が期待できます。

もちろんのこと、下り坂でも脚筋力や心肺機能の向上、フォームの改善に効果があります。また、登り坂を走るのは同じ速度で平地を走った時と比べて運動強度が約1.5倍高くなるといわれています(例えば平地のキロ6分は登り坂ではキロ4分半と同等の運動強度)。

ただ、坂道を平地のように長い時間、走り続けることは難しいと思います。まずは普段のランニングのアクセントとして

■コーチアドバイス

月1回の頻度で行っています。皆様へ満足するランニングライフを提供できるよう一年にしていきたいと思います。

三寒四温。春めきながらも冷え込む日があるのでも、柔軟な体調管理が求められます。温かさに慣れたところで、気温が下がると、体の故障や不具合などが起こりやすくな

ります。ランニングトレーニングの行い方や注意点と、冬場のランニングの対策をもうしばらくの間続けてください。冷え込む日には、ウォーミングアップをしっかりと行ない、故障につながりやすいので手足の先を冷えはやさいなど服装に注意します。走り出す前に、

注意点を理解し、状況に柔軟に対応した練習を継続させることで、さらなる成長が期待できます。

私がおすすめする練習はヒルトレーニングです。これを普段のランニングにも取り入れてほしいと思います。登り坂は



■コーチアドバイス

月1回の頻度で行っています。皆様へ満足するランニングライフを提供できるよう一年にしていきたいと思います。

三寒四温。春めきながらも冷え込む日があるのでも、柔軟な体調管理が求められます。温かさに慣れたところで、気温が下がると、体の故障や不具合などが起こりやすくな

ります。ランニングトレーニングの行い方や注意点と、冬場のランニングの対策をもうしばらくの間続けてください。冷え込む日には、ウォーミングアップをしっかりと行ない、故障につながりやすいので手足の先を冷えはやさいなど服装に注意します。走り出す前に、

注意点を理解し、状況に柔軟に対応した練習を継続させることで、さらなる成長が期待できます。

（川嶋正行）

て、ちょっとした坂道や階段、川の土手などを上り下りしてみましょう。そして坂道巡りのランニングもおすすめです。自分が知らない近場の坂道が見つかるかもしれませんよ。

（辻秀憲）

い汗を流して行きましょう。練習会でお待ちしております。

1月10日に沖縄で開催された大会『ジャパン・トロフィー200』(総距離200K・定員60名)



コーチアドバイス



奥武山公園発着、沖縄本島を1周

■金曜の夜はやつてく メンバーの声

『N.R東京No.T00040』

真次 隆之さん

(まつぐ たかゆき)

先日、かすみがうらマラソンの中止が発表されました。これで今シーズンの大規模大会はほぼすべて中止となりました。

ランナーの中止が発表され

ました。これで今シーズンの大規模大会はほぼすべて中止となりました。



【写真】2017年4月
チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン



ガラガラ公園(内郷街区公園)での活動



岩名・スラローム×新聞紙ダッシュ

なってしまいます。どんなに走るのをサボっても金曜日の夜は必ずやってきます。そして練習会に参加すれば「一チとメンバーの方々がいます。仲間と一緒に走りを共有することで、自分の不撮生を反省し、走ることへのモティベーションを高めることができます。

今年の後半にはきっと大会も再開されていくことだと思います。練習会に定期的に参加し、走力のみならず身体バランスを育むプロ

緊急事態宣言の延長により、内郷小体育館が使用できない期間が続いています。こんな時だからこそ子供たちが運動できる機会を無くしてはいけないと、活動場所や時間をいろいろ模索しています。2月3日に内郷街区公園での初めての活動がありま

した。参加者は少なめでしたが、屋外ということもあり、皆のびのびと走れました。終わる頃には星が綺麗で、1年生の男の子からオリオン座の話をしてもいい記憶に残る活動になりました。土曜日9時から10時の1時間。岩名運動公園でも試験的に活動をしていました。不整地、坂道、スラローム走などを取り入れて、走力のみならず身体バランスを育むプロ

グラムを取り入れています。

されば飲食店も閉店しないで、大会で最高のパフォーマンスを發揮できるように備えていきたいです。

い走ることがおろそかに

ぎれば飲食店も閉店しないで、大会で最高のパ

フォーマンスを發揮できるよう備えていきたい

です。

家に帰る以外選択肢があるかもしれません。

寒さもあって、ついついつい走ることがおろそかに

ぎれば飲食店も閉店しないで、大会で最高のパ

フォーマンスを發揮できるよう備えていきたい

です。

行くこともなかつたよ

うな場所へ行き、新たな発見をする。なんでもな

い走ることがおろそかに

ぎれば飲食店も閉店しないで、大会で最高のパ

フォーマンスを發揮できるよう備えていきたい

です。

行くこともなかつたよ

うな場所へ行き、新たな発見をする。なんでもな

い走ることがおろそかに

ぎれば飲食店も閉店しないで、大会で最高のパ

フォーマンスを發揮できるよう備えていきたい

です。

2021年最初の活動《佐倉・岩名》



ユーカリ地区・参加者50名



ステイヤング

■メンバーの声

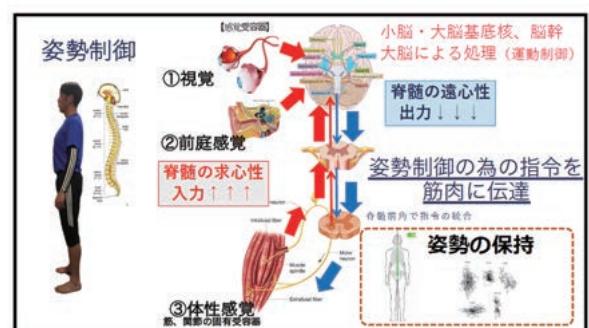
福岡の高校時代の親友から電話がありました。随分久しぶりの電話なので、何事かと思ったら、「お前とは近頃ずっと会っていないが元気なだけ」というようなことで大した内容ではありませんでした。しかし最後

に「お前とは近頃ずっと会っていないが元気なだけ」というようなことを言つて友人は電話を切りました。考えてみれば、高齢となつた今では、死なずともフレイルとかサルコペニアといった状態

になってしまったから会いに行けず、冗談とは言えないとthoughtでした。コロナが落ち着いたら、いつでも会いに行けるようにステイヤングで今の若さ(?)を保つについたいものです。

『No.1265ユーカリが丘』

奥村充夫さん



う会えなくなるかも知れない。だから、福岡へ来い。みんなで待つているから」と大きさなことを言つて友人は電話を切りました。考えてみれば、

福岡へ来い。みんなで待つているから」と大きさなことを言つて友人は電話を切りました。考えてみれば、

福岡へ来い。みんなで待つているから」と大きさなことを言つて友人は電話を切りました。考えてみれば、

NRAアカデミー 2021

オンラインzoomとYouTubeを利用しての講義（6回シリーズ）・『NRAアカデミー2021』を開講し、現在進行している最中です。実際に集まることなく、リモートでの座学講習の試みは、昨年4・5月の緊急事態宣言下で行つて以来、受講メンバー19名と、関係スタッフが集い進行しています。

今回のアカデミーでは身体バランス、トレーニング方法、栄養という角度から全6回の講義を予定し、2月末で3回が終了しています。まずライブ講義を開催。その後、じ都合のつかなかつた方や復習用に、後日動画にて確認いただける形を

取つて進めています。

カリキュラム具体的な内容は、

■身体バランス

マーケス・ボディーランザイン代表の江口典秀トレーナーが担当。司令塔である脳が活発に活動するためには「酸素・栄養・刺激」の3つが必要

■トレーニング理論

齊藤太郎が「ペース走ビルアップ論」をテーマに進行。教科書的・理論的な固く説明されがちな法則を、いかに実生活に反映るべきか。主に、「練習会十個人練習」といった形を取る皆様の練習環境で、ケガのリスク

であること。脳の「感覚のキヤッチ（受容）」と「指令（出力）」といった根源的なメカニズム。在宅ワークなどの生活習慣から生じやすい脳のはたらきの不具合とランニング障害との関連性について丁寧にお話ししていました。

3月中旬に小西政弘が予定している講義では、「練習計画の組み立て方について」がテーマとなる話しました。

■ランニングと栄養

3月末に東隆彦が担当する講義内容は、「負荷の高い練習前後の栄養補給」、「レース前の食生活」「年間を通したコンディション管理」などについて予定しています。

Membership NPO会員コース

2021年度
を迎えるにあたって

4月からはじまる
2021年度の活動に
向けて、クラブ会員継
続更新のご案内をさせ



選手は、部屋からエレ
競技代表だった橋本聖子
食堂までは目と鼻の先。
にもかかわらず、自転車
だから、日常で自転車に
て体を前に進む競技なの
君たちは自身の脚を使つ
て「橋本さんは反対に、
そのやりとりを踏まえ
ます。選手村の宿舎から
だつた私の大学時代の恩
師の教えの1つを紹介し
ます。選手村の宿舎から
ウル五輪男子1万M代表
だつた私の大学時代の恩
師の教えの1つを紹介し
ます。選手村の宿舎から
い会長になりました。ソ
ンピック・パラリンピッ
ク大会組織委員会の新し
い会長になりました。ソ
橋本聖子さんが東京オリ
ンピック・パラリンピッ
ク大会組織委員会の新し
い会長になりました。ソ
恩師から教わったこと
が、そこから漕いで
行き来していたそうで
わざわざどうして…。
何か理由があるではと
思つた恩師が橋本選手に
伺つたところ「大切な試
合前には極力競技と同じ
動作を体に覚えこませて
いるのです」と説かれた
そうです。

**恩師の教えと
橋本聖子新会長**

2009年からは1万人
東京マラソンを契機にラ
ンニングブームが到来。
2007年の第1回

でも年度を締めくくる節
目のイベントとしてボ
ランティア、参加、応
援に関わってきました
が残念です。設立当時
の同大会のエントリー
者数は4770人。そ

この面は、当法人にご
支援いただいているN
P0正会員および贊助
会員のみさまへの情
報提供などを目的とし
て編集しております。

3月下旬にコースを走る
練習会を予定していま
す。

意味も含め、R佐倉では
ラ体を動かす地域スポー
ツクラブを目指すニッポン
ランナーズの活動は両
者を含めたものであると
考えます。様々な困難に
遭遇してきましたが、こ
れからも、理念を大切に
して、その時々のあるベ
ンチ方法を取つて運営して
まいります。

《理事長 齊藤太郎》

以上のエントリーが続
いていました。佐倉マラソ
ンを風化させないという
意味も含め、R佐倉では
ラ体を動かす地域スポー
ツクラブを目指すニッポン
ランナーズの活動は両
者を含めたものであると
考えます。様々な困難に
遭遇してきましたが、こ
れからも、理念を大切に
して、その時々のあるベ
ンチ方法を取つて運営して
まいります。

いというデータがあるそ
うです。地域に根差し、
仲間と笑顔で楽しみなが
ら体を動かす地域スポー
ツクラブを目標にニッポン
ランナーズの活動は両
者を含めたものであると
考えます。様々な困難に
遭遇してきましたが、こ
れからも、理念を大切に
して、その時々のあるベ
ンチ方法を取つて運営して
まいります。

《齊藤 太郎》

えです。

恩師・遠藤司さんの教
えです。

ました。

恩師・遠藤司さんの教
えです。

ました。

ました。

恩師・遠藤司さんの教
えです。

ました。

ました。

■ NPO組織会員 正会員 団体 2 個人 11 賛助会員 団体 0 個人 17 賛助会員個人(緊急ご支援) 27名
■ NPO組織会員 正会員 団体 2 個人 11 賛助会員 団体 0 個人 17 賛助会員個人(緊急ご支援) 27名
■ NPO組織会員 正会員 団体 2 個人 11 賛助会員 団体 0 個人 17 賛助会員個人(緊急ご支援) 27名
■ NPO組織会員 正会員 団体 2 個人 11 賛助会員 团体 0 個人 17 賛助会員個人(緊急ご支援) 27名
■ NPO組織会員 正会員 団体 2 個人 11 賛助会員 团体 0 個人 17 賛助会員個人(緊急ご支援) 27名

● NPO組織会員
正会員 団体 2 個人 11
賛助会員 团体 0 個人 17
賛助会員個人(緊急ご支援) 27名

● 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 150
ランニング柏 90
ランニング東京 39
ステイヤング 66

【合計】 345 (2021/01/01 現在)

新年からは心
を入れ替えて：

～編集後記～

新規からは心
を入れ替えて：

『スポーツを通じて人々の生活を豊かにして行く』
を理念とするNPO法人ニッポンランナーズに共感いただき、長い目でご支援いただける方を募集しています。
当法人は、NPO会費・寄付金、地域スポーツクラブの活動会費、大会への協力・指導者派遣などの収益によって運営しています。

NPO法人をご支援いただくメンバーを募っています。

第20期の賛助会員を募集いたします。

■ 賛助会員(個人の方)

【入会金】¥5,000 【年会費】¥5,000

QRコードより、クラブHP
運営組織ページを閲覧いただけます。

■ 連絡先
千葉県 佐倉市 桜町10番地
伊能ビル1階

■ 発行
特定非営利活動法人
ニッポンランナーズ事務局

■ 発行
特定非営利活動法人
ニッポンランナーズ事務局