

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
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は、15年度、スゴーク
販路くじの助成を受け、運営してました。

クラブ内ロング走企画 5時間走を佐倉で開催



■参加者コメント①

《R佐倉・No.1364》

山田 齊さん

久しぶりの長距離走なので、前日はよく眠れず睡眠不足で当日を迎える。風は弱く晴れでコンディションは良いと思つた(たぶん)。15K迄は気持ち良く走れた。20K以降風が強くなり体がきつくなってきたが、25K迄は何とか走れた。その後更に風強くなり、前傾姿勢を維持し、肩の力を抜いて走ろうとしたが、元々前傾姿勢が出来てな

■参加者コメント②

《R佐倉No.1845》

高根 祐子さん

今回は30K走にチャレンジしました。30Kを走るのは1年2カ月振りでしたが、目標は最後まで走り切ること。往復5Kの特設コースで6往復を目指しました。当日は風

佐倉で5時間走 コーチ挨拶・アドバイス

■各部門活動状況
■指導・活動写真
■理事長挨拶・募集

風の行方



理事 東 隆彦

いので無理。肩に力が入り、体が風にあおられボロボロ。27K辺りで40Kは諦め30K完走に変更。最後の5Kは本当にきつかったが、何とかゴール出来た。今回の反省、及び収穫は
★70才になり段々走りが遅くなってきているが、その原因を年だけのせいにしていたかもしれないと気がついた事。
★あとで自分のフォームの写真を見て反省しきり。前傾姿勢を維持し、力を抜いて走れば、あと5年くらいは走れる(か



禍でもこうした企画運営して頂いた事、また沿道で声援を下さったメンバーの方に感謝します。



2002年5月に入会し、約10年間アスリート会員として走り、そのままだR柏でコーチとして携わり10年が過ぎました。そして今回の20年の節目で理事の要請をいただいた。でも走ることは楽しかった。10年・10年の不思議な巡り合わせですが偶然ではない気がしています。石の上にも三年とあります。しかしこれは3年間という事ではなく、多くの年月ととらえるべきだと私は思っています。例えば市民ランナーの多くが走り始めてから10年前後にPBをたたき出すことから、10年間続けることで結果が生まれる説得力に繋がるのではないのでしょうか。役員としての新たな10年の始まりと共に、世界の人々がコロナに勝利することを祈り、新年度を迎えます。

【ステイアングランニング】



石原 美奈子

少しずつ暖かくなってきましたが、いきなり走り始めたりしないように、肩甲骨や骨盤周りを動かすなどのアップをしよう。練習を継続し、走り始めたいです！

【ランニング】



桃川 翔大

4月から社会人になります。忙しくなり、生活リズムも変わりますが、その中で早く「ランニングスタイル」を確立させたいです。活動に毎回参加するのは難しくなりますが、変わらず一生懸命頑張ります。

【ランニング】



槇野 浩司

レース中止、延期となることが多いですが、モチベーションは維持していただきます。何より大切なことは楽しく走ることですね。

R 佐倉

■コーチアドバイス

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てくることもあるようです。ので、ケアが大切です。サングラスで目を守ったり。キャップ、UVカッ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。

春の旬の素材を取っ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、春の新鮮な力ツオがおすすめです。高たんぱく、低脂質の上に鉄分を多く含んでいます。

毛細血管が発達した運動繊維（赤い筋肉）であることから想像ができますね。
やってくる春を感じ、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》



陽だまりでストレッチ (晶子コーチ担当)



足腰強化・上り坂走



市民の森を通過



春よ来い

■新コーチ挨拶

鈴木 卓也 コーチ

(すずき たくや)

2月よりニッ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。元日に行われた、ニューイヤークリスマス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



5時間走
3.45
ペース

【経歴】

検見川高校→国士舘大学

→愛三工業→サンベルクス

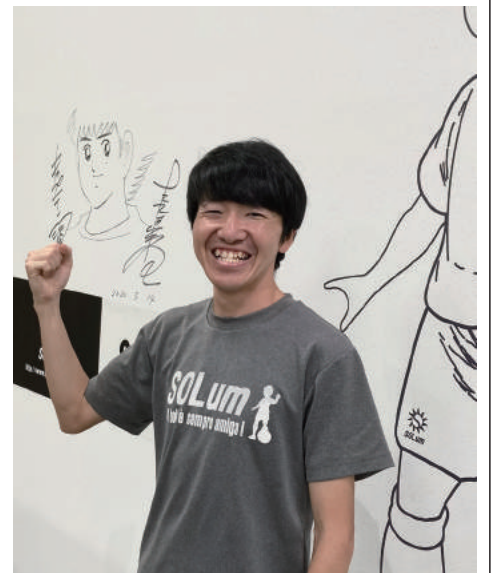
1990年1月生まれ 佐倉市出身

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)



ました。無関心ほど寂しい事はありません。しかし、辛い厳しい練習を少しずつ出来るようになって、一人また一人と話しかけてもらえるようになり、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っていきました。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。

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、背中をそっと押させていたた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ます。よろしくお願いたします。

R
柏

■小西 政弘 挨拶

柏地区は2021年4月で10年目の活動スタートとなります。新年度は昨年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肅々と活動していきたいと思っています。

今年度は2つの新たなことに取り組んでいきます。

■コーチアドバイス

三寒四温。春めきながらも冷え込む日があるので、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

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重点と、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やさないなど服装に注意します。走り出す前に、しっかりとストレッチを

行い、ペース配分を意識するメニューでは、スローペースで入り、身体が温まってきたのを確認してからペースを上げて行きます。最低でも入り10分はスローペースでのランを心がけましょう。朝走る方は、就寝前に準備を済ませておくことも大切な心掛けです。

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》

■コーチアドバイス

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



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、登り坂を走るのと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、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》



バウンディングで脚力強化



トラック 300M インターバル



手賀沼 30K 走



手賀沼距離走

ジャパントロフィー200スタート



春の足音が近くに聞こえてきましたね。寒さが和らぐこの季節は、冬の厚いウェアから解放されて、ランナーにはとても気持ち良い季節です。この冬はコロナウィルス感染対策でマスク着用を強いられ、大会中止の影響もあり、気が入らない方も少なくなかったかと思いますが、クラブの仲間と一緒に少しずつ良

コーチアドバイス



R東京

い汗を流して行きましよう。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名限定のウルトラランナーのレース》に、撮影クルーとして同行しました。朝4時、スタート地点にはトレーニング講師で那覇に滞在していた齊藤理事長も応援に駆けつけて下さいました。コロナ禍でも過酷な挑戦をするランナーに勇気を貰いました。『グレートレース』(NHK・BS1)にて3月下旬に放送予定です。

《丸茂章光》

奥武山公園発着、沖縄本島を1周



■金曜の夜はやってくるメンバーの声

《NR東京No.T0040》

真次 隆之 さん

(まつぐ たかゆき)

先日、かすみがつうらマ

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。

大会とは、走るための目標であるとともに、知らない土地への思いを馳せるきっかけでもあります。

大会がなければ、決して行くこともなかったような場所へ行き、新たな発見をする。なんでもな



【写真】2017年4月
チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン

い道を走っているのに、脳裏に焼き付く最高の爽快感を得る。沿線の風景や地元の方の応援に心を打たれる。走ること以外にも、大会の意義は多いといえるでしょう。

しかし、昨年に引き続

き、今年も感染症の蔓延は収まらず、多くの人が一堂に集まるイベントの開催は難しくなっています。そして、緊急事態宣言のためランステなども早々に閉まり、八時を過ぎれば飲食店も閉店し、家に帰る以外選択肢がありません。

寒さもあつて、つい走ることがおろそかに

なってしまう。どんなに走るのをサボってい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コーチとメンバーの方々がいます。仲間と走り共有することで、自分の不摂生を反省し、走ることへのモチ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と思います。練習会に定期的に参加し、走力のみならず体調も維持していき、大会で最高のパフォーマンスを発揮できるように備えていきたいです。

ジュニア・ランニングスクール

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らい、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す。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。

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



2021年最初の活動《佐倉・岩名》



ユウカリ地区・参加者 50名



■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か」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「このままずっと会わないでいると、死んでもう会えなくなるかもしれない。だから、福岡へ来い。みんな待っているから」と大げさなことを言っただけで友人は電話を切りました。考えてみれば、高齢となった今では、死なずともフレイルとかサルコペニアといった状態

ステイヤング

になつてしまつたら会いに行けず、冗談とは言えないと思つたのです。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(?)を保つていきたいものです。

《No.1265 ユウカリが丘》

奥村充夫さん

NR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)・『NR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って以来、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、ご都合のつかなかった方や復習用に、後日動画にて確認いただける形を

取って進めています。

カリキュラム具体的な内容は、

■身体バランス

マークス・ボディーデ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「酸素・栄養・刺激」の3つが必要

であること。脳の「感覚のキャッチ(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ただきます。

■トレーニング理論

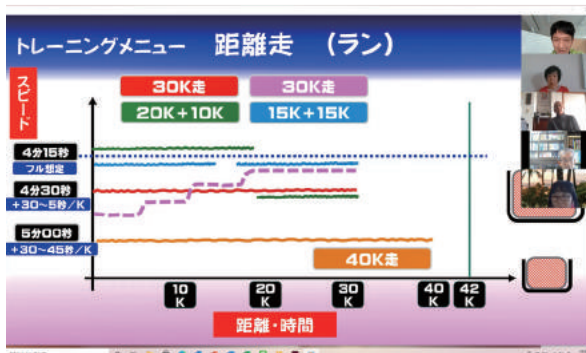
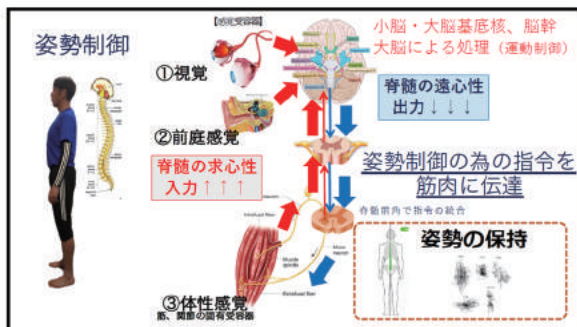
齊藤太郎が「ペース走ビルドアップ論」をテーマに進行。教科書的・理論的な固く説明されがちな法則を、いかに実生活に反映するべきか。主に、「練習会+個人練習」といった形を取る皆様の練習環境で、ケガのリスクを抑えた上で、どのように要領よく落とし込んでいくべきか?についてお話ししました。

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」がテーマとなります。

■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」、「年間を通じたコンディショニング管理」などについて予定しています。



Membership

NPO 会員 ニュース

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

ていただいております。

2002 年、サッカー日
韓 W 杯が開催された年の
春にスタートし、20 年目
の活動に入ります。残念
ながら、3 月の佐倉マラ
ソンは 2 年連続で開催さ
れませんでした。クラブ

この面は、当法人にご
支援いただいている N
P O 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。

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ふ
意味も含め、R 佐倉では
3 月下旬にコースを走る
練習会を予定していま
す。

社会的活動には関わる
ことなく、単独で規則的
にランニングやウォーキ
ングなどの運動に取り組
んでいる方と、運動はし
ないけれども何らかの社
会活動に関わり人々と頻
繁にコミュニケーション
を取っている方とでは、
後者の方が健康寿命が長

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、その時々のあるべ
き方法を取って運営して
まいります。

《理事長 齊藤太郎》

新年からは心
を入れ替えて：
と思つてはいた
ものの、なんだ
かんだと入れ替
わらぬまま時間
だけを浪費して
しまった。冬は寒くて何
か始めるには無理があ
る（自分には）。やっぱ
りスタートを切るのには春
が一番。
で、いったい何を始め
るのかっていいますと
「朝ラン」なんです。朝
走りたいんです。ただ春
眠眠を覚えずという季
節柄が今後の課題となり
ます。（修）

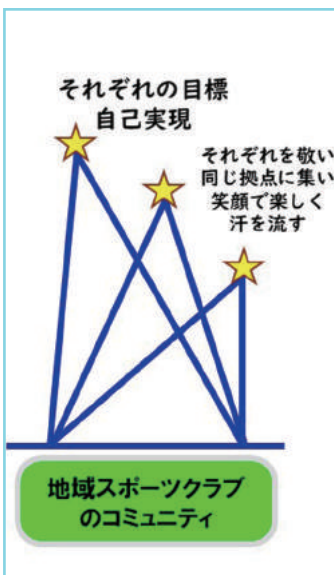
〜編集後記〜

頼るのではなく、自らの
脚を使って歩く動作を大
切にしなさいと教えられ
たのでした。

指導者になってから、
ある会合で橋本さんに挨
拶をする機会がありま
した。その話を伝えた
ところ、うれしそうに、
「そうしていました。そ
のコーチの方のお名前
は？」と話してくださり
ました。

恩師・遠藤司さんの教
えです。

《齊藤 太郎》



地域スポーツクラブ
のコミュニティ



恩師の教えと 橋本聖子新会長

恩師から教わったこと
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
ウル五輪男子 1 万 M 代表
だっ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
食堂までは目と鼻の先。
にもかかわらず、自転車
競技代表だった橋本聖子
選手は、部屋からエレ

ベーターで地上階までバ
イク運び、そこから漕い
で行き来していたそうで
す。こんなに近い距離を
わざわざどうして・・・
何か理由があるのではと
思った恩師が橋本選手に
伺ったところ「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。

そのやりとりを踏まえ
て「橋本さんとは反対に、
君たちは自身の脚を使っ
て体を前に進む競技なの
だから、日常で自転車に

- 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
- 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
ステイキング 66
【合計】345（2021/01/01 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 ニッポンランナーズ事
- 連絡先 千葉県 佐倉市 栄町 10 の 12
伊能ビル 1
- 04348110711

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。



『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。