

お陰様で創刊第200号。ありがとうございます。



ジュニアランニング教室



ランニング・柏



ランニング・佐倉



ランニング・東京



ステイヤング・佐倉



ステイヤング・ユウカウ

■2021年の夏・その先を見つめて

8年前の2013年9月8日早朝、オリンピック開催都市が東京に決まりました。その前夜から夜通しでの招致活動「ミッドナイトファンラン」(駒沢陸上競技場4時間耐久リレーマラソン)の運営にクラブで協力し、ライブ中継での開催決定をクラブの仲間と喜び合ったこと。あの瞬間の憧れや感動とは変わってしまったかもしれませんが・・・。東京オリンピックの夏が幕を閉じました。ランニング(3地区)、ステイヤング、ジュニアランニング教室の火は灯され続け、厳しい暑さや変動の激しい天候と柔軟に向き合い活動を続けております。各活動では笑顔が溢れ、ランニングや運動を通じての仲間との貴重な時間をみなさん過ごされています。折しもクラブ会報は200号の節目を迎えることができました。クラブの理念を見つめて、今の状況に即した形で前向きに活動を続けて行きたいと思えます。(8月末日)

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
 NPOニッポンランナーズ
 電話043-481-0711

toto
 FOR ALL, BEYOND ALL OF US

ニッポンランナーズは平成18年度、スポーツ振興くじの助成を受け、発刊してまいりました。

■2021年の夏・その先を見つめて

■会報200号へのメッセージ

■各部門活動状況

■情報・交換・告知

■NPO活動報告・募集

風の行方



コーチ 桃川 翔大

2度目となるコロナ禍の夏も終わりに近づき、見通しの立たない現状を皆様はどうお考えでしょうか。1年延期された東京オリンピックをご覧になった方も多いと思います。このような状況でも、代表選手は最高峰のパフォーマンスを披露してくれましたが、結果を残せるのは、思い通りに行かない環境をプラスに捉えられているからです。ここまでコロナ禍が続くとマイナスな考えが生まれそうですが、また大会などで喜びを分かち合える日が来ることを信じて、明るく前向きに走り続けましょう。

最後に私事ですが9月より職場が佐倉になりました。ランニング人生の始まりも佐倉なので、深い縁を感じます。

【ランニング】



會津 容子

<柏・新スタッフ>
 2016年に選手を引退しましたが、今でもレースにでたり、記録会にでたり、毎朝走ってたり、走ることを楽しんでいます!! 日曜日を中心に、これから関わらせていただきます。

【ランニング】



小高 晶子

東京オリパラ日本選手の活躍と大舞台に挑む姿に感動します。更なる活躍とニューヒーローの誕生、リベンジでの挑戦。気が早いですがパリ五輪が今から楽しみです。

【ランニング】



佐伯 由香里

熱中症予防には練習前に冷たい飲み物を飲むなど体温を下げるプレクーリング(予冷)も効果的です。練習中の体温上昇を緩やかにし、パフォーマンス向上を目指しましょう!

会報200号 クラブへのメッセージ

■前理事長

クラブ創設者 金さんより

太陽くんタイムスの発行200号おめでとうございませう。会員のみなさん、スタッフのみなさん、これまでの期間、長くあられるは少しでもクラブに関わったみなさんの積み重ねの成果ですね。

■初代編集長 北さんより

クラブの発足から約半年後に、まだ大学生であつた私の思いつきから会報がスタートし、まもなく20年。このたび齊藤理事長より、この知らせを頂戴し、久々に紙面に登場する機会をいただきました。私が初代編集長として発行した100号から、約10年かけての200号到達。私が果たした役割といえば、「ハーフ地点まで走った」というよりは、「はじめの一歩を踏み出した」くらい

一人一人が走った歩数や距離を累計すると月にまで届いてしまいそうです。先日のこと、「土スポ」で活躍しその後ラグビー選手として日本代表にまで成長した川野杏里さんとばかり会いまして、お腹に赤ちゃんがいて、もうすぐ母親になるそうです。小学生だった子供が母親になる。人生

のものでしょうか。編集を譲つて以降の太陽くんタイムスも、毎号読む機会を頂いており、私がい頃の若かりしクラブから、成熟した組織に成長を遂げられていることを大変うれしく感じながら愛読しています。さて、私はというと、故郷の大阪で体育教師として高校生と日々格闘(?)しています。ここ数年は学年通信を発行したりPTA会報に携わったりと、巡り巡って編集長時代のスキルを活かす機会に恵まれています。広報紙の編集作業は、毎号、期

を感じました。2002年の創設から様々な紆余曲折はありましたが、これからも、スポーツを通じて人と人がつながり健康になる。創設の時からお伝えしている継続するクラブであることをフアウンダーとして応援しています。

プロランニングコーチ
金 哲彦

限との”にらめっこ”かつ地道な作業の連続であります。完成時には「練習の終わりのような安堵感」があり、その作品にはどれも愛着があるものです。200号の発行から、またすぐに201号の企画・編集作業が始まるかと思いますが、ランニング同様、今後も地道に走り続け、愛されるニッポンランナーズを届けてくださることを切に願います。

初代編集長 北 晃

《現在はNPO正会員》



■ジュニアA教室 パラリンピック 佐倉市 採火式 に参加

夏休み企画として、7月2回、8月3回の全5回で「かけっこ教室」を行いました。新しいメンバーも加わり活気のある活動が出来ました。コロナの影響でいろいろと活動や行事に制限がつづい

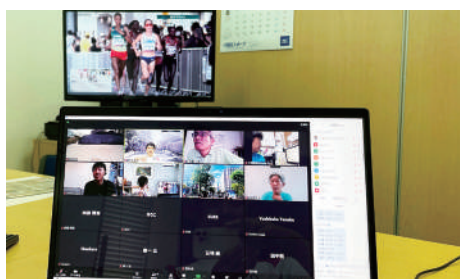
ている小学生には、ランニング教室で思いっきり楽しんで貰いたいと思っています。

8月7日(土)にパラリンピック聖火の採火式がありました。千葉県の各市町村で火を起し、それらを一つにまとめて東京に運ぶそうです。佐倉市担当課からの招待を受け、ジュニアメンバー6名が参加。マイギリ式と



■オリンピック 女子・男子マラソン オンライン観戦交流

8月7日(土) 女子マラソンは前夜に1時間繰り上げと発表され6時スタート。翌日8日(日)の男子マラソンは予定通りに7時スタート。世界ナンバー1決定レースをクラブの仲間とオンライン・zoomでつながりながら観戦しました。早朝にもかかわらず、どちらも15名程の関係者にご参加いただきました。レース中はコーチの解説や北海道のコースに詳しい方からの情報が飛び交い、レース展開をより深く楽しめたのではないのでしょうか。



R佐倉

7、8月活動写真集

この号を作成しているのはオリンピックが終了した8月下旬です。千葉県は3回目の緊急事態宣言。佐倉市、柏市の一日の感染者集も増えている状況です。今年も夏の合宿は実施できませんでした。また、環境を変えての特別活動を企画しました。

だが、開催を見送りました。幸い、岩名運動公園も内郷小学校の体育館も利用開放していただいております。コロナ対策と熱中症をはじめとしたアクシデント対策には細心の注意を払い、活動をしており、水曜日30名超、土曜日50〜60名超といったメンバーの皆さんが練習会に参加されています。今回は活動写真集という形を取らせていただきます。



7/14 (水) ★階段昇降と流しを組み合わせたヒルトレーニング。大きくて速い動き。深い呼吸換気を大切に。力まない走りを身につける。



7/11(日)特別練習会★クロカン忍耐ラン 1.6K 周回にて17周〔6.00〕12周〔8.00〕 ※20周〔4.55〕は参加者無し。



7/17 (土)、7/3 (土) 雨天中止の振替開催となる練習会。不整地での1Kインターバルに励むメンバー。



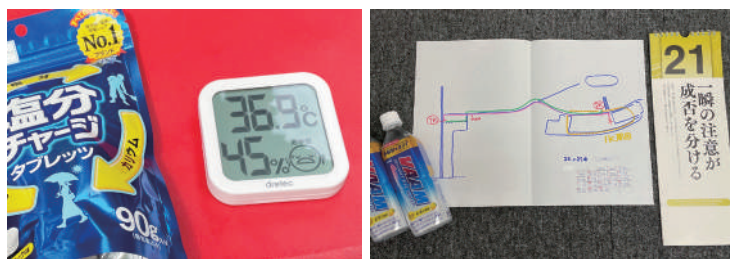
7/28 (水) 水曜練習会★5K タイム計測。2.5K 折返し地点にて大先輩ランナーのみなさん。



7/31 (土) 高負荷メイン練習後の補講・ダウン野外ラン。テンションをゆるめての仲間との交流。クラブ憩いの時間。



2K×21本



8/22 (日) 岩名にて★2K×21本 (12〜13分毎ST) の特別活動を開催。曇り50%晴れ50%、蒸し暑いコンディションの下、15名のメンバーが目的を抑えて泥臭く走り込みました。お疲れさまでした。当日は参加賞として、(株)明治様よりヴァームスマートフィットウォーターのご提供を賜りました。ありがとうございました。

R 柏

■R柏10周年企画

ご入会から6年

天道猛さん

《No.K0149》

15年6月18日体験入会。日記に「30分LSD×4本17K気持ちよく走る」とあり、すぐさま入会。あれから6年お世話になっている。当時



天道猛さん

は50代にできていた、サブ4、ウルトラ完走ができなくなつて、ハセツネで連続リタイア。その年のいわて銀河も80Kで撃沈。岩手から傷心を抱いて帰宅し、3日後ニッポンランナーズの門を叩いた。その2〜3年前から、会員の江川さんからお誘いを受けていた。ただ、自己流ながら20年以上走歴があり、「今さら」と思い固辞し続けてきた。しかし、加齢に

よる走力低下の現実に向かい、打開しようにも自己流の悲しさで、なんら有効な手立てを打てずにいた。ちゃんとコーチングを受けて一から出直そう、と重い腰を上げた次第。入会後の目標は「サブ4復活、ウルトラ完走」

ニングフォーム矯正・体幹トレ、ストレッチ、筋膜リリース等のテクニカルな知識など。また、年に1〜2度は派手に転倒していたが、今は常にフォームを意識し、体と対話しながら走っている。この6年は一度も下ろしてはいない。目標の旗もまだニアメンバー諸兄の背中を追い、もうひと花咲かせたいので、小西コーチ頼りにしてまっせ!



■千葉県クラブ対抗選手権400M出走

齋藤 貴宏さん

《No.K0217》

7月10日、400Mに出場しました。記録はさておき、30歳になつても高校生の部活かのようなドキドキ感が味わえた事に非常に嬉しさを感じました。今回の出場も含めクラブに入会して約1年半、まさかまさかの連続でした。

元々長い距離を走れるようになりたいと思ひ、ニッポンランナーズへ入会しましたが練習にも慣れてきた頃、軒並みマラソン大会が中止に。目標を失いかげそうになりま

したが、クラブの仲間がランニングのイベントに連れて行って下さったリ、「スピードがあるから1500Mに挑戦してみたら?」と新しいことへトライするきっかけを与えて下さったり、菅平合宿に参加させて頂いた

り(大学駅伝好きの私にとって菅平は天国のようでした)と落ち込む暇も与えてくれない程、充実した1年を送れました。入会前には想像もしてい

なかつた事を経験し、想像もしていなかつた自分に変われているのはクラブの皆さんのおかげです。本当に感謝感謝感謝です。今年こそ仲間のチャレ



クラブ対抗選手権にて
左から 佐々木さん 小宮山さん
No.18 齋藤貴宏さん 川瀬さん

ンジを応援し、喜び合える青春溢れるマラソンシーズンが来ることを心から望んでいます。



真夏の体幹トレ

■9・10月トレーニングアドバイス

9月に入ると朝晩はしのぎやすくなり走りやすくなってきます。夏場の暑さによるストレスは内臓に出るといわれています。9月中旬に1週間程度はジョグ中心に追い込む練習は控えてみると次のステップ(走り込み)にスムーズに移行できると思ひます。秋冬に向けての脚づくりは9月の菅平

や10月の御殿場などのイベントにご参加いただき充実した走り込みにつなげていってください。

(小西 政弘)

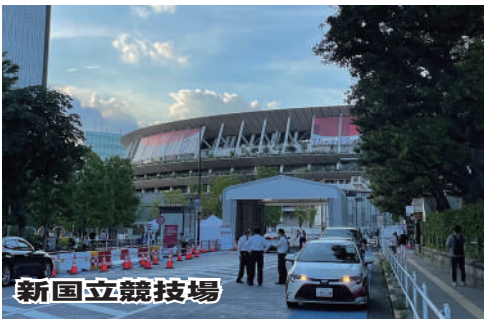
R東京



迎賓館前スタート



8/20 (金) 東京パラリンピック集火式



新国立競技場



ウォームアップ



紀伊国坂

オリンピック・パラリンピックの開催期間中は神宮外苑に立ち入ることができず、迎賓館正面の若葉東公園を拠点に活動をしています。7月は3日(土)と16日(金)の2回。五輪開催中はお休み。8月は20日(金)の1回のみ活動といった形の夏の活動となっています。メニューは、東宮御所1周3・3Kを利用したペース走、1Kイン

ターバル、拠点でのストレッチやエクササイズ、インターバルといった内容が中心です。この辺りの夕暮れ時の景観はとても美しく、高揚した気分です。8月20日(金)は、活動時間と重なる形で、美しくライトアップされた迎賓館・赤坂離宮にてパラリンピックの集火式が行われていました。これは、全国47都道府県から集められた火と、パラリンピック発祥の地・英国で採られた火とが1つに

なる式典でした。8月7日(土)にNRジュニアランニング教室の子たちが熾した火もこの場所によってきたことになり、とても感慨深いものでした。年明けからは東京体育館の施設開放が段階的に再会されます。また、あの場所での練習できる日が遠からず戻ってきます。2月25日(金)には室内サブアリーナでの練習会を行います。お楽しみに。

(齊藤 太郎)

スナイキング

9-10月 季節の運動アドバイス

9月に入り暑さの峠は越え、だんだん気温が下りカラダを動かすにはいい季節がやってきます。いよいよ「スポーツの秋」突入となる訳ですが、ここで注意していただきたいのは「水分補給」です。総務省が発表してい

る2020年全国熱中症救急搬送者数を見ると9月は6月・7月と同等の数字になっています。今年の夏も暑かったため、9月も暑さが残るでしょう。涼しくなってきたもう、油断せず、活動の時にはしっかりと水分補給をしていきましょう。

(北野 健太郎)

水分の吸収を考えると、ただの水よりナトリウム(塩分)を含んだ物の方が良いです。スポーツドリンクなど人によっては濃すぎる事もあるので、水で薄めるなどの工夫。それとは逆に、水やお茶に塩を一つまみ入れる事などもお薦めです。

(中田 修弘)



佐倉地区の活動



ユウカリ地区の活動

Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

特定非営利活動法人ニッポンランナーズ、第20期は来る9月末で終了となります。NPO正・賛助会員の皆様からのご支援や寄付と、日々のクラブ運営によって、コロナ禍収束の見通しが立たない今年度も継続することができております。

法人理念「スポーツを通じて人々の生活を豊かにする」の下、私たちの概ねの活動は、世の中を良くして行くために誰かがやらなくてはならない活動、『非営利活動』とみなされております。

法人税については『収益事業』に該当しない会費等の収入に対しては税金を課されなかったり、公共施設での会費を徴収する活動を認められたりなどの優遇を受けております。一方で消費税につ

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らず、まへの情報提供などを目的として編集しております。

ては消費税が課される収入に関しては一般の法人と同様に消費税を申告して税金を納めること、また、『イベント受託』と『物品販売』の大きく2つに関しては、『収益事業』に該当し、法人税を申告して税金を納めることになっております。現状では今年度の受託事業は0ゼロですが、利益が出る、出ないに関わらず

法人住民税(均等割) 約7万円の納税義務が伴います。それから、『寄付』は純粋に理念に賛同された方から受ける寄付行為であり、寄付金付グッズの販売など、見返りが伴う形は認められておりません。こういった規定の中で、運営費捻出と納税義務を果たして行くべく、割高感が否めませんが公式ウェアを販売させていたしております。

これからもNPOが運営する地域スポーツクラ

お知らせ

五輪ボランティア

東京オリンピックにはボランティアまたは専門性を有するスタッフとして、様々な角度から関わられたクラブ関係者の方がいらつしやいました。

東隆彦理事(コーチ)



プ・ニッポンランナーズへのご支援、よろしくお願いたします。

は選手村の「メインダイニングホール」において、開会式当日の7月23日から閉会式前日まで、「アジア諸国料理」の調理従事者として、毎日早朝から任務に就かれました。アジア料理の他に日本食、西欧 Grill からビーガン、ハラルル食まで700種類1日3万食を提供していたとのこと、報道にもあつたように選手の疲れを拭い、コンディション調整の糧となるおいしい食事は各国の選手から好評をいただいたそうです。

関わられた皆様、任務お疲れ様でした。

■聖火ランナー
点火セレモニー

7月3日(金)幕張メッセ駐車場にて行われたオリンピック聖火ランナー点火セレモニー(千葉県・2日目)に齊藤太郎が参加し聖火を繋いで参りました。【写真・⑤】千葉県聖火ランナーの選考に際しては、仲間や絆というキーワードが指定されていました。これまで地域スポーツクラブを運営しクラブのみならずと歩んできたことが評価していただけたのだと考えています。(齊藤太郎)

編集後記

今回のオリンピックで印象深かったのは、競技者同士がお互いを賞賛しあう姿です。勝者、敗者に関係なくお互いを労っていました。世界的パンデミックの中、競技を続ける意味、競う相手がいる事、周囲の支えなど、自分には想像できない想いを各国の代表選手たちはもって戦っていたのではないのでしょうか。スポーツの意義を考えさせられる素敵なオリンピックだったと思います。(修)

- NPO組織会員
正会員 団体2 個人13
賛助会員 団体0 個人17
 - 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 80
ランニング東京 30
ステイヤング 64
【合計】324 (2021/08/01 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 ニッポンランナーズ事務局
■連絡先 千葉県 佐倉市 栄町10の12 伊能ビル1階
04348110711

NPOニッポンランナーズの活動にご支援いただくメンバーを募っています。

2021年10月1日より法人第21期がスタートいたします。
NPO組織へ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

『スポーツを通じて人々の生活を豊かにして行く』
NPO法人ニッポンランナーズの理念に共感いただき、長い目でご支援いただける方を募集しています。
私たちNPOニッポンランナーズは、NPO会費・寄付金、地域スポーツクラブの活動会費、講師派遣などの収益によって運営しています。