



ほぼ中間点
紅葉が見事な成田山平和の大塔にて

2022年 START

佐倉近隣を周遊 45キロロングラン

年末恒例のとてもない距離を走る「突貫ラン」。多人数での実施は今年も見送り、佐倉近隣で、通行者の多くない道と、駅近くを通り、途中終了可能なルートを選んだのロングランを11月28日(日)に開催。15名のメンバーにご参加いただきました。

朝8時。京成佐倉駅をスタート。コースガイドは齊藤が担当。東へ向かい本佐倉城、酒々井発祥の地「酒の井」、アウトレット(10K)にてトイレ休憩。その後は富里を抜けて公津の杜駅、成田山参道では、自由行動でお店をみながらゆっくりと進みました。中には名物甘太郎焼を賞味された

方も。本堂にて参詣、紅葉が見頃を迎えていた成田山公園を抜け、平和の大塔(21K)にて参詣。その後はイオン前から成田安食バイパスを西へ向かい八生小や成田西陵高校の旧道を抜けて、房総のむら(29K)ドラムの里広場にて昼食休憩。売店購入された芋汁がとてもおいしそうでした。休憩後は、北印旛沼の田園地帯を南下し、谷養魚場、平賀、岩名を通過して京成佐倉駅ゴールに16時頃帰還となりました。不整地、段差、ぬかるんだ悪路や倒壊しそうな木造橋など、危うい道が幾つもあったのですが、皆様の注意喚起とサポートランナー石倉康範さんのお陰で、アクシデントは一切なく走り終えることができました。総距離はフルマラソンを超えて45K。8時間の旅が締めくくられました。



NIPPON RUNNERS
発行者 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



ニッポンランナーズは平成15年度、スポンサー賞状の贈呈を受け、運営していました。

R柏・手賀沼での練習会

コロナ禍で各種大会が中止や縮小開催する中、昨年に引き続き「つくばマラソン」など11月末のマラソン集中日に合わせた日程でフルマラソンにチャレンジする練習会を手賀沼湖畔で行いました。当日は25名のメンバーが参加され、ハーフ、30K、フルの中から選んでスタートを切りました(フル完走は8名)。薄曇りでも風もなくとても走りやすく、この時期らしく記録が出やすいコンディションとなりました。来年こそはリアル大会が開催されるような状況になってほしいと思いました。



手賀沼にて、すれ違うメンバー
朝8時と9時の時間差スタート

■45K ロングラン
■手賀沼での練習会

■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 岡田 一彦

新型コロナウイルス感染症の公表以来、3年目を迎えました。世界を覆う閉塞状況。ランニング界も例外ではありません。多くの大会は再開の目処が立たず、モチベーションの維持も大変です。汗で濡れた頬を撫でる一陣の風、胸がはち切れそうな鼓動、刻々と姿を変える雲、唇に伝う塩っぱい汗、リズムカルなピッチ音、桜吹雪からだを包む・・・五感を駆使して走ってみましょう。様々な気づきや発見があるでしょう。そして何よりも、仲間たちとの走りは連帯感や安心感をもたらしてくれま

【ランニング】



小高 晶子

本年も宜しくお願い致します。皆様とお話すると元気が出ます。健康第一「継続は力なり」で体作りに取り組んでいきましょう。久々にレースへの参加が目標です。

【ランニング】



桃川 翔大

新年明けましておめでとうございます。昨年から社会人になりましたが、環境にも慣れてきたので、今年にはトレーニングに割く時間を増やしていきたいです。

【ランニング】



東 隆彦

2022年の大会に向けて、鶏むね肉、鯖缶、餃子、レバニラ炒めがおすすめ勝負飯です！野菜は毎食手のひら山盛り目安！故障や病気の無い一年を目指して！

R 佐倉

■活動報告

12月8日、水曜練習会で予定していた尚子コースのゴミ拾いは、雨天の為練習会ごと翌週にスライドさせて頂きました。2年ぶりの清掃活動となりましたが、15日は天気にも恵まれて、たくさんのメンバーにご参加いただきました。ありがとうございました。こういった日常が少しずつ戻っていることを感じました。このコースでまた佐倉マ

ラソンが開催される日を楽しみにしましょう。

12月の土曜練習会では、30Kを走り込める特設メニューを3回設けました。通常よりも早いスタート時間や冷え込みにも負けず、毎回多くのメンバーが参加して下さりました。なかなか一人では取り組めないメニューというところもあり、不安と緊張が入り混じった顔の方なども見受けられました。ある程度の集団で走ること、いつにもまして周りのメンバーから、力を貰って頑張れたのではないのでしょうか。

特設メニューに限ったわけではありませんが、良い練習が出来て帰るメンバーの表情は、どこか誇らしげだったり、歩く後ろ姿もリズムカルに見えたりします。そういう場面に会えた練習会は、コーチとしての達成感が倍増します。練習会では、コーチへの質問や相談は勿論ですが、今日はすぐく頑張れたとか、こんな練習がしてみたいなどの話しもして頂けたら嬉しいです。

(中田 修弘)

■45キロラン

11月28日(日)
参加ランナーの声

45Kを走る途中では当然空腹になります。成田参道の甘太郎焼き、房総のむらの具たつぷりの芋煮汁、打ち上げの生ビール。どれもこれも美味しかったです。コロナ渦の中、食いしん坊の私が太らず過ごせているのはラニングのおかげだと実感しました。または非参加したいです。

(runner K)

た。とても長い距離なので走れるのか不安と小旅行のような楽しみがありました。当日は知らない道を通行したことの無い場所にも行き私の不安は何処へやら？とても楽しかったです。完走できたのは皆さんと一緒に走ったお陰です。ありがとうございました。これからもうございます。そして美味しい食べ物を食べれる丈夫な胃腸を手に入れ、走れるように日々努力していきたいと思っています。

(米沢治美)

くれたコースは今年もマニアクなおもしろポイント盛り沢山でした。命に関わる様な危険な道も水浸しで泥だらけの悪路もみんなと一緒に笑いながら乗り越えられました！完走する自信は全くとありませんでしたが、途中一度も棄権を考慮する事なく元気にゴール出来ました。ありがとうございました！

(梅田咲子)

励まされて何とか完走。今後に自信を得ることが出来ました。

(太田貞次)

晴天にも恵まれ、1キロ8分というゆったりペースでの快走、北総の田園風景を満喫しました。車が通れないような踏切、狸のトイレ(常にか所で用足をするそうです)など、普段味わえない体験もしました。「房総のむら」は、房総に住む野村さん説もあり、楽しい一日でした。

(田中義孝)

45Kを初めて走りまし

タローコーチが考えて

右足ふくらはぎの肉離れによる不安を抱えての参加でした。30Kで止める予定が、周囲の走りに



12/15(水) 年末清掃活動



★優勝おめでとうございます!★

12月19日(日) 関東ロードレース・女子16Kの部に出場した荻原菜月さんが1時間1分16秒で優勝を飾りました。この日は他にも入賞者がいらしたそうです。おめでとうございます。



そもそも参加していいのか、どこまでついていけるのか、未知数での参加ではありましたが、御蔭様で房総のむらまで25キロ超を走らせていただきました。コーチ、ご参加の皆様、本当に有難うございました。心臓弁膜症手術後、最長距離を走ることができました。成田山の紅葉きれいでした。房総のむらの芋煮汁また食べたいです。

(関口和之)

R
柏

■ 柏地区・構想

柏での活動は11年目を迎えて延べ220名を超える方が活動に参加していただきました。

22年度は新たなメンバーを迎えるイベントを行い、会員数を百名に近づけていくようにします(現在80名)。昨秋、試験

的に行った御殿場イベントも多くの方が参加していただけるようにグレードアップを予定、また温泉などでゆっくり過ごせるような湯治イベントなどの構想を練っています。

■ 活動報告

コロナ禍で中止が相次いでいた各地の大会も徐々に再開されつつあり練習会の緊張感も高まってきました。11月末の手賀沼42Kチャレンジでは米久保薫さんが自己ベストを更新、金沢や青島太平洋など久しぶりのリアル大会に出場したメンバーの方は自己ベスト更新やそれに迫るタイムを出すなど練習の成果が表れていることは喜ばしい限りです。

1月以降はメジャー大会の別大をはじめ各地の大会も開催される予定です。大会に向けてしっかりと調整し、走れる喜びを味わって下さい。我々スタッフ陣も目標を達成できるようにサポートしていきます。レース前の練習内容やアドバイスはコーチ陣まで聞いてください。

手賀沼フルチャレンジ



みんなでストレッチ



駅伝に向けたスピード練習



サーキットトレーニング

■ 奥多摩深谷駅伝
参戦レポート
コーチ辻秀憲

12月5日に開催された第83回奥多摩深谷駅伝にクラブのスピード自慢が晩秋の奥多摩路を駆け抜けました。青梅市内から奥多摩駅を往復する(6区間約45K)大会には公道を走れる駅伝ということもあり、実業団や大学生から一般ランナーまで180チームが出場。ク

ラブからは2チームが参戦し、Aチーム2時間37分、Bチーム2時間52分を目標にスタートを切りました。メンバー中最も遅い私はBチームの4区(距離が短く下り基調)を担当し、やや足を引っ張ってしまいましたが、皆さん期待通りの走り

で、ほぼ想定通りのタイムでフィニッシュ。前回5区と6区で失敗してしまった佐々木さんと齋藤さんは今回リベンジするため、前回と同じ区間を担当。2人とも今回は実力通りの走り、佐々木さんは約3分、齋藤さんは約2分短縮することができてとても喜んでいました。他のみなさんも「駅伝また走りたい!」「次回も1区を頑張ります」「樺りレーが楽しかった」など、駅伝を楽しむことができたようでした。来年はさらにレベルアップして出場したいと思っています。



アシカーへ樺渡し

R 東京

■活動報告

11月13日(土) 土曜午後の練習会では、1K×10または遠出120分LSD。靖国神社、武道館、国会議事堂などを巡りました。

12月3日(金)の練

習会では、毎年恒例となっているイルミネーションランをしました。けやき坂・六本木ヒルズ・ミッドタウン、TBSを巡りました。【写真】

(金)の練習会ではこの周回にてペースに変動をつけて走るウェーブ走に取り組みました。

12月17日(金)「基本動作+1K」インターバルで2021年の活動は終了。仲間とタスキをつないでのミニ駅伝で一年を締めくくっていた頃が懐かしいですねという声も聞こえました。

■相澤加奈コーチ
所信表明

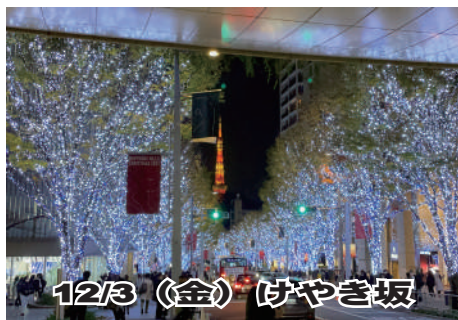
2022年のラン目標、皆さん出たいレースに向けて立てられている方もいれば、開催中止になり、なかなか本気モードに腰が上がりづらい方も多いかと思います。

は、初フルのようなスタート前は緊張するのかなどか、ある意味楽しみな所でもあります！

11月26、28日の3日間、兵庫県丹波市で「TANBA100アドベンチャートレイル」が開催されました。160Kの山岳トレイルで、審査に通過したランナーのみが参加できる大会でした。

駆け巡る、その累積標高は1万6KMと超過酷なコース。途中大粒の雨や雪、冷たい北風の天候で、選手の殆どが仮眠を取らない、まさに命懸けのレースでした。中には睡眠に襲われフラフラになりながら走ったり、幻覚で実際に無いもの見たと言っランナーもいました。

今回のトレイルコースは、常にコースの標となるリボンがありました。が、夜間走行時にコースアウトしてしまう選手もいて、39名がスタートし、ゴールに辿り着いたのが約半数の24名でした。

12/3 (金) イルミネーションラン
佐倉からのメンバーも

12/3 (金) けやき坂



12/17 (金) 年内最終練



年内最終活動・相澤コーチのウォームアップ



女性で唯一ゴールまで辿り着いた、若林さんが51時間54分でゴールした後の表彰式

■ジュニアR教室

昨年は新メンバーの加入が少なからずあり、活動自体の参加人数も10人を超えることが増えてきました。人数が増えることによって、出来る運動やゲームの選択肢も増えますし、チーム分けするにしても、より何チームも作ることが出来ます。競い合うことによって、より向上心がでたり、集団で取り込むことで協調



性が育まれたり、チームに対する責任感なども生まれ、プラスに働くことが多かったと思います。今年もより多くの新メンバーを獲得できるように、クラブ内外へ向けての発信に力を入れていきます。一方、人数が増えることによって、子どもたち、ひとりひとりに目が届かなくなってしまうように、注意していきます。

(中田修弘)

■栄養講座開講

NPOすてっぷ

12月11日、埼玉県川口市を拠点とする「NPOすてっぷ」が主催する栄養講座が開催され、講師を柏地区コーチ・東隆彦が担当しました。

知的障害のある青年達とその保護者を対象として「強いからだをつくるための食事」をテーマに、自宅で簡単にできる筋力トレーニング、その後に摂るべき食事を人形や模型を使い視覚に訴える講座になりました。

(東隆彦)



講師・東隆彦コーチと

最後までしっかり集中して受講して下さった皆さま。

■クラブ活動の描写

ステイヤング佐倉地区の活動場所である岩名運動公園は、ランニング部門の活動場所でもあります。活動時間常時30分程度重なっています。ステイヤングを担当する日は同時にランニングの担当も兼ねていますので、活動終了後はランニング部門で活動しています。その逆で、ステイヤング担当ではないものの、ランニング部門の受付業務をしていることが多くあります。その際によくステイヤングメンバーの方に声をかけて頂いたり、手

ステイヤング

を振って貰ったりします。なんてことないやりとりなのですが、自分はそのがとても好きみたいです。メンバーの方は明るくお茶目な人が多いので、朝から元気を分けて貰っています。ステイヤングを担当の際には、少しでも元気の恩返しが出るように頑張ります。

(中田修弘)

ユウカリ地区の活動



佐倉地区、雨天時の活動

佐倉地区
広々と芝の上で

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。

理事長あいさつ

NPO法人第20期総会を11月17日に終えまし

た。組織会員、NPO正会員・賛助会員の皆様におかれましては、ご支援を賜りありがとうございました。引き続き第21期会費納入のお願いを連絡させていただくこととなります。よろしくお願いいたします。決算情報の公告はクラブHPより閲覧いただけます。

地域スポーツクラブ「ニッポンランナーズ」は来る3月末をもって20周年。2002年4月より20年間活動を継続してきたこととなります。コロナ禍による周知のような状況ですので、大々的な式典を開く事はできません。華やかな事はできませんが、既存メンバー関係者の皆様と、この実績

を大切に抱きかかえながら、新しいメンバーを肯定的に迎え入れ、活動を続けていきたいと思いま

す。年度の節目の行事でもあった「佐倉マラソン」は、残念ながら2022年も開催されませんが、これまで依頼を受けてきた指導やイベントは再開されつつあります。クラブを挙げて携わり支える。そういった機会がもうじき訪れることになると思われま。例えば、「ちばアクアラインマラソン2022」大会の11月6日開催が発表されました。同大会に際しては事前クリニック、大会当日のサポートを担う予定です。改めてご協力依頼をさせていただきます。その際は、お力添えをよろしくお願いたします。第21期もよろしくお願いたします。

新規ご入会促進 OPEN 練習会開催

2月25日（金）東京体育館サブアリーナ

2月26日（土）岩名

2月27日（日）柏の葉

以上の3日間連続で、それぞれの地区の活動拠点でNRオープン練習会を開催します。

クラブ新規ご入会を促進するためのクリニック形式の練習会です。

講義、実技、フォームチェックとNRの良さを知っていただくための盛りだくさんのプログラムです。

詳細は決まり次第クラブHPへアップします。SNSなどを駆使して多くの方に情報を発信していただけるようにご協力をお願いします。

（担当：小西 中田）

東京マラソン財団主催 ONE TOKYO アカデミー2021 サブ3挑戦コース

全6回の講師を齊藤が担当しております。毎回20名前後のランナーが集い、高負荷練習に挑みます。日ごろ一人で走られている方が大多数で、クラブでの取り組みなどを紹介しています。前半3回は土曜日のため、練習会と重ならない柏地区の北寿一さん、佐藤康子さん、川瀬誠さん、3名に練習サポート・ペースランナーを担当頂いてます。ありがとうございます。後半3回は日曜日開催のため、佐倉地区のメンバーにご協力いただく予定です。

佐倉市国際文化大学

10月23日佐倉市にて国際相互理解・多文化共生等をコンセプトに活動している（公財）佐倉国際交流基金が主催する『佐倉市国際文化大学』の講演にて、『ウォーキングと脳の活性化』をテーマ

に齊藤が講師を担当してきました。運動系の講演はじめてだったそうです。が、出席された100名みなさまは熱心に聴講してくださいました。また、日ごろステイヤングサポートをしてくださっているランニングメンバーにも実技をサポートしていただきました。

小学生対象教室

11月4日・11日の2回に分けて、岩名運動公園隣接の『佐倉市内郷小学校』でこけし走り教室を開催。校内マラソンを控えた児童全学年のみなさんに、齊藤・中田・多田の3名で走り方のコツを指導させていただきました。

東京都オリンピック・パラリンピック教育事業「こけし走り教室」が『北区浮間小学校』にて12月6日に開催され、齊藤が指導を担当しました。今回は2年生と3年生への指導。児童の皆さんは寒い中、元気にダイナミックなフォームで走っていました。

編集後記

しゃべり出した幼児は、文法の誤りを指摘せずとも、言葉は洗練されていきます。壁にペンキを塗る時は、細部には目をつむり、下塗りから何度も全体を薄く塗り重ねて仕上げます。物事を学ぶ行程もこれと同様。「大きく学んで、後から細部を整える」。実践の一步を踏み出し、欠点のあら探しにならぬよう、肯定的に見守る。教える際、学ぶ際、どちらに於いても心掛けたいと思います。（太）

- NPO組織会員
 - 正会員 団体2 個人12
 - 賛助会員 団体0 個人18
- 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 66
 - 【合計】326（2021/12/01 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

043-481-0711

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。

法人第21期がスタートしました。2022年4月からは地域スポーツクラブ21年目のシーズンへと突入します。

NPO組織への賛助会員を募集しております。

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。