



ニッポンランナーズ各活動の会員数・担当コーチ

クラブ事務局 齊藤太郎 代表 佐倉・東京 主任 中田修弘 ステイヤング Jr.ランニング 主任 小西政弘 柏 主任	ランニング 佐倉地区 (150名) ステイヤング (65名) ランニング 柏地区 (78名)	【ランニング】 岡田一彦 小高晶子 土屋清幸 加藤雄貴 椎谷 智広 鈴木卓也 佐伯由香里 小又風花 桃川翔大 【ランニング・ステイヤング】 米田葉子 石原美奈子 北野健太郎 東隆彦 辻秀憲 川嶋正行 田辺真紀 小高貴之 石田剛士 鈴木昌典 横野浩司 竹石和人 会津容子
Jr.ランニング (約40名) 中田 齊藤	ランニング 東京地区 (29名)	相澤加奈 丸茂章光 (齊藤 中田 小西)

レース出場やそれぞれの目標に向けて、不断でトレーニングや運動を続けられたこと。コロナ禍ルールに準じた形でこのクラブが理念を変えずに継続されていたことを、将来微笑ましく振り返る

◆クラブを通じて出会った仲間が笑顔で集い活動する安心安全なコミュニティを作る。

東京(夏季)と、北京(冬季)の2つのオリンピックが開催された2021年度は、クラブ設立20年目のシーズンでもありました。

2021年度から22年度へ

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14・15年度、スゴークン賞の功績を受け、表彰されていました。

た仲間が笑顔で集い活動する安心安全なコミュニティを作る。

◆いつまでも健康的に美しいフォームで走り続ける・歩き続ける。

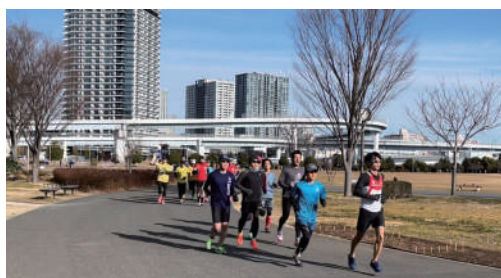
こうした理念を大切にしながら、ニッポンランナーズは4月より21年目の活動に入ります。

これからもよろしくお願いいたします。

ONE TOKYOアカデミー2022
サブ3挑戦コース・クラブを挙げて指導

■20周年を迎えて
 ■各部門活動状況
 ■情報・交換・告知
 ■NPO活動報告・募集

ONE TOKYOアカデミー2022(主催・東京マラソン財団)にてサブスリー達成を目指すコース(実技6回+オンライン講義3回)が12月2月の3カ月間で開催されました。受講者は25名。お台場の環境を利用して、トレーニングの理論・効能をおさえてポイント練習に励みました。NRで取り組む体操・エクササイズに取り組んだ後は、走り別のタイム設定に分かれて、メインの高負荷練習に励みしました。サポート経験のあるNR関係者延べ8名にも、ペースランナーのご協力をいただきました。練習中のちょっとした声掛けや、経験談が交わされていたのですが、そのあたりが講師による指導以外の余白のような部分



3月6日の本大会開催という公式発表があり、モチベーション・アップで幕を下ろしました。(齊藤太郎)

風の行方



コーチ 桃川 翔大

クラブ設立20周年という節目を迎えるにあたり、風の行方を書かせて頂くことになりました。節目という区切りのように思うのですが、私は、節目は次に向けたスタートだと思っています。2020年秋に現役生活を終えて、クラブに戻ってから齊藤コーチより「失敗を恐れず、新しいことに取り組んでほしい」と言ってもらっています。チャレンジすることは、勇気のいることです。が、今までと同じことをしていても、同じことを繰り返すだけです。この20周年という新たなスタートを機に、ニッポンランナーズの更なる発展のために、私もクラブの一員として新たなことにチャレンジしていきます。

【ランニング】



米田 葉子

食のマイブームはお鍋です。食材も汁も自由。私はたっぷりのきのこ類で力加増し、火鍋の素と追いつめ生姜で身体が温まり免疫力も上がります。まだ冷え込む春先にお薦めです。食事練習の一部と思って栄養補給をしましょう。

【ランニング】



横野 浩司

大会での目標達成の為に練習ではいろんなことを試してください。練習では失敗してもいいんです。

【ランニング】



鈴木 卓也

選手を引退し1年が経ちました。出来なくなりましたが、指導者として学ぶことが多い1年でした。新年度もよろしく願いいたします。

R佐倉

■20周年の節目

もう20年になるんですね。

現在も行われている佐倉マラソンに向けての講習会に参加した流れで、新たに設立されたニッポランナーズ（以下、NR）に入会しました。金さんが語る欧米型総合スポーツクラブを目指すビジョンなどを聴き、胸を躍らせたものです。

の“二次元生活”でしたが、NRが加わったことにより“三次元生活”に一変したように感じます。

この20年間、ど素人の私に多くのコーチの方々からご指導をいただき、多くの仲間と楽しい時を過ごし、記録もそれなりに伸びて、NRには感謝しかありません。引退の言葉のようになってしまいましたが、まだ残した目標もあるので、もう少し頑張るつもりです。

ニッポランナーズも頑張れ!!

《R佐倉・No.4》

藤田博之さん



■それでも走りつづけます

昨年11月の富山マラソンの不甲斐ない走りを反省し、愛媛マラソンでの雪辱を目指し練習再開した。印象的だったのは、30K走で精神的にきつくなっていた時、工事の中おじさんに挨拶したところ、激励され何とか完走できたこと。怪我なく調整する事が出来たが、コロナの影響でついに愛媛マラソンは中止。体に穴が開いたような状態が続く。ところが4月開催予定の佐渡トキマラソンを発見し、しぶとく練習を再開した。大迫選手も引退撤回したのだから、自分もしぶとく走ろう。歳にもめげず。

【愛媛マラソン出走かなわなかった、しぶといランナー 山田斉さん】

楽しみにしていた2月20日の高知龍馬マラソンが中止になり、正直残念な気持ちでいっぱいです。別大、愛媛にエントリーしていた皆様も同様な事と思います。全国的な感染拡大で安心安全な大会の運営は困難である現状を考えれば仕方ないと思います。自身17年ぶりのフルマラソンであり、楽しみと不安が交差する中、昨年の11月頃より完走を第一に、次にサブ4を目標に自主練習会の仲間と共にモチベーションを高めながら練習してきました。幸いにも故障等なく、1月の走行距離は30K走2本を含む目標の330Kと充実した練習ができたことに驚きと共に感謝しております。今回のチャレンジは持ち越しとなりましたが、この貴重な体験を無駄にしないように、次の参加を楽しみに、目標を再設定し今後も自然体で頑張っていきたいと思っています。

【杉山健志さん】

別大マラソン走れなくて残念です。出走していませんが、ある意味で疲れました。

大会前日に事務局より送られてきたゆうパックに入っていた大会パンフレットに付いていた温泉券：無駄になってしまった。残念です：来年こそは、温泉&名物とり天を期待して頑張ります！

【田中哲さん】

別大の大会規模の大幅縮小で参加出来なくなりしました。メンバー間で航空券やホテル予約の作戦会議、温泉やグルメの情報共有など楽しくやっていただけに、大会縮小の発表翌日の佐倉の練習会にはモチベーションを失ったランナーの集団が・・・(暗かったですね)でも、温泉も関サバも逃げたりしないので、来年の開催を信じて頑張ります。

【石倉康範さん】

■第70回別府大分毎日マラソンの報告

私にとって別大マラソンはいつも何かの転機になります。初めて優勝を狙った1回目（17位）。自己ベスト（2時間12分8秒）を記録した2回目（7位）。オリンピック選考で初めての途中棄権となった3回目。市民ランナーとして初レースとなった今大会の4回目・2時間52分42秒（173位）。結果は様々ですが、立場と想いが違えば、その結果の受け取り方も変わります。練習不足がた

たり、辛い走りとなった今回のレースですが、不思議と最後まで笑顔で楽しく走ることができました。競走ではないマラソン。完走できたことが只々嬉しかったです。マラソンの魅力は多岐にわたると思います。現地の観光や食事も含め、レースに繋がる全てを楽しむ。そんな市民ランナーとしての最初の一步を踏み出せた気がします。

沢山の応援、労いのお言葉をいただきありがとうございました。

【コーチ 鈴木卓也】



2月6日 第70回記念別府大分毎日マラソン



R
柏

■活動報告

今年の冬は寒さが厳しかったこともあり、サーキットトレーニング(動きづり、筋トレなどをジョギングでつないでいく)で心拍数を上げる、筋肉を温める、運動神経を目覚めさせて走り出しからスムーズに走れるよう努めました。メイン練

習前後の準備とケアを怠ると故障や走りのバランスを崩すことになるので私たちのクラブでは走り込みと同じくらい大切にしていることです。

ナイト練習会は水曜19時より月3回の頻度で行っています。私はタイム読み上げなど走らないでいるので防寒対策をしています。スピード練習中心のメニューですが、走力に関係なく選べる内容です。お時間ある方

■練習会内容・春に向けてのアドバイス

(小西政弘)

はぜひ参加してみてください。

新年最初の練習会は、残雪の影響によるアクシデント回避のため工夫を加えてのメニューになりました。クロカン10マイルと短い距離を1本1本集中して走り続ける。あらゆる角度から向上を

目指す2022年の幕開けとなりました。1月は3時間走や30Kの距離走を多く取り入れ、長い時間と距離に対応できることを体に覚え込ませることを目的にした練習内容になりました。そして距離走で体をグターとさせた後に200M×3本、使われていない筋肉に刺激を与えた後には田辺コーチによる丁寧で分かりやすいストレッチで、故障予防となる体の

メンテナンス方法も多くの会員の方に行き渡りました。勝負レースを1月〜3月に設定して、1年間の大きなプログラムを組み立てる市民ランナーが多いと思います。その勝負レースで体を粉々に打ち砕くことになりません。ぶち壊れた状態では次に進めません。春は体を修復させる時期と考えての取り組みが大切になります。

(東隆彦)

■大阪国際女子マラソン完走報告

1月30日に大阪国際女子マラソン大会に出場し、完走する事ができました。

私がクラブに入会したのは2013年1月、いつかはフルマラソン完走を!との思いでした。

練習会に参加しているうちにサブ4、サブ3と様々なマラソン用語を知り、国際レースという存在を知ること。いつの日か国際レースに出てみたい!と思いやると夢が

叶いました。大人になってからこんなに夢中になり達成感を味わえることはなかなかない事だと思っています。レースでは皆さんの貴重な経験をさせていただきました。これまでこれたのはいつも一生懸命にご指導下さるコーチ、一緒に切磋琢磨する仲間がいたから。心より感謝申し上げます。これからも走ることを楽しみ日々成長していけるよう頑張りたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。



若手が引っ張る



激寒のナイト練習



スキルアップ・ラダー練習

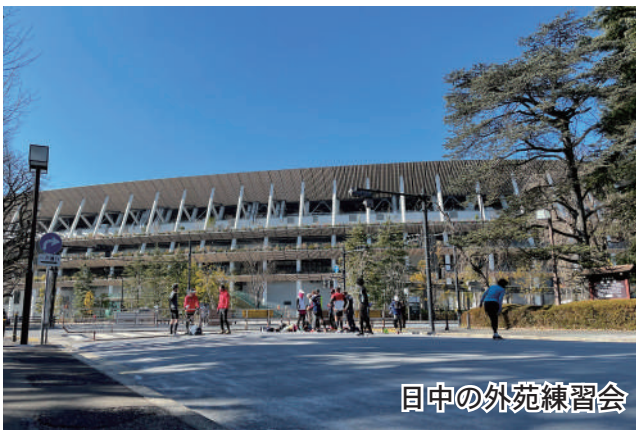


佐藤康子さん

R 東京

■活動連絡など

2021年度終盤、予定として掲げていた36回の練習会も残り2回を迎えています。2003年に発足した東京体育館RC。そこから自立して、今のNR東京としてスタートを切ったのは2016年春です。東京での五輪開催が決まり、輝かしく眺め、しばし施設が使えないことも今だけの辛抱と思い、過ぎてきた2020



目中的外苑練習会



夜の外苑練習会

2021年のシーズンは、コロナ禍の影響を受け、とても険しいものでした。練習会に継続してご参加いただけているメンバーは多くはありません。ですがそれは表層の部分です。水面下ではオンライン活動中心にお越し下さるメンバー、必ずNR動画エクササイズを視聴してから自主トレで走られているメンバー、個別メニューサポートを受けながら東京マラソン出場の準備をされているメンバー、「いつかは練習会へ」と時機を見守り

岩手県で走られているメンバー。このようにこの時代の在り方でNR東京は繋がっています。そして、東京体育館の陸上競技場利用が再開されました。3月以降は施設からは、2名程度での集団走行も許可される見通しです。状況が落ち着いた暁には、マラニック、駅伝参戦、合宿なども、前向き且つ冷静に状況を見極めてクラブを運営して行きます。次年度も元気に笑顔でトレーニングして行きましょう。

(齊藤太郎)

■山手線1周ラン

1月31日に開通

有志による特別練習「山手線1周ラン」を1月30日(日)に行いました。10名のメンバーとサポートという位置づけで(方向感覚はあまり得意ではない)中田とで東京駅・丸の内を朝8時に出発進行。山手線の線路に沿った道を選んで反時計回りで進みました。今回はメンバーの皆さんが

主体的にコースを選び総距離40K走破を目指します。人もまばらな神田、開店準備中のアメ横を走るの少し心弾みました。新宿スポーツセンターで小休憩。どんどん変わる渋谷で記念撮影。開発中の高輪ゲートウェイ駅を見学し東京駅へ。途中離脱の方も含め、全員予定通りの行程をフィニッシュ。新年初の40Kを楽しく走れました。お疲れ様でした。



東京駅を出発

■コーチあいさつ

2010年の文科省指導者養成講座(受託・指導NR)の受講がきっかけとなり、以来ニッポンランナースでコーチをさせて頂き10年以上が経過しました。走るのが実は苦手だった私が、人生一度きりと出場してみたホルルマラソンでのサブ4達成をきっかけに、記録に更新にめざめました。自己ベストに向けて、切磋琢磨した中で、東京国際女子マラソンでの自己記録3時間14分の快走もあれば、名古屋国際で

の渋井選手の超ハイペースに伴う関門アウトの苦汁を味わったこともあり。ランナーのサポートがしたくアスリートフードを学んだり、ウルトラマラソン挑戦をはじめとして、あらゆる大会に出場するようにしました。元々速く走れないからこそ、市民ランナーに寄り添うサポートが出来たらと思う中、ニッポンランナースのコーチという場に出会うことができ感謝しております。

東北出身ということもありですが、震災などもあり、仕事の仕方や生き方も変わった中で、昨今はコロナ禍に遭遇し、今後の仕事の仕方を変えなければと思う中、昨年六本木に小さいながら、パーソナルトレーニングスタジオをオープンいたしました。メディカルトレーナーとしても痛みに対応出来るケアや、コンディショニング、姿勢や可動域を見て、整体とトレーニングを合わせて行っております。ニッポンランナースの皆様には引きさせて



頂きます。お気軽にご相談くださいませ。

(コーチ相澤加奈)

body artisan



■ジュニアR教室

楽しさが上回っていて、失敗なんて恐れずに挑戦できるような教室が目標です。

自分は小学生時代にサッカーを習っていました。人前で失敗するのが恥ずかしく、得意な事ばかりして苦手な事から逃げていました。今はとてもそれを後悔しています。そんな残念な後悔をさせないように、教室を運営していきます。

1月は大雪の余波で活動が出来なかったり、2月はコロナ感染者拡大の影響で内郷小体育館の利用が出来ないなどありました。活動場所の制限は今後も断続的に訪れるかと思われます。逆境を工夫によってプラスに変換出来たらと思います。2021年度は若干参加人数が増えましたが、もっと大人数で活気ある活動にしたいところです。新メンバー募集中です。

(中田修弘)

ステイヤング

■メンバーの声

薄鹿津喜 さん

《No.0234》

ステイヤングの活動がスタートして2〜3年間、齊藤コーチに指導を受けた後、私自身はクラインスサービスの傘下に入り、今日に至っています。20周年を迎えたステイヤングの現在は、中高

年対象の運動としては申し分ない活動となっています。

小網幸雄 さん

《No.0302》

創立20周年おめでとうございます。スタートした頃はコーチも会員も若かったので忘年会などよく飲みましたし、カラ

オケ、ハイキングなども楽しみました。忘年会では30名以上が入れる会場が少なく、会場探しに苦労した思い出があります。私は4度目の成人式を迎えて、例会では「元氣です」と声を掛けられるようになりましたので、「ステイヤングに出てくるから元気なの！」と答えています。コロナ禍で会場に制限はありますが、いずれは終結します。参加できる健康に感謝して、益々の発展をお祈りします。

久保田英夫 さん

《No.1034》

「健康に感謝」コロナ禍で引き籠り生活を余儀なくされる中、私にとっては週二回のステイヤング活動は大変貴重で万障繰り合わせ参加している。いつも元気だね！！と仲間から時々声をかけられるのもコーチの皆さま

んの熱意ある指導の御蔭と感謝しています。入会以来すでに十数年、多くの仲間と親しく交流させて戴いている。物忘れや足腰の衰えを意識せざるを得ない後期高齢者ですがステイヤングを motto に会の20周年を機に益々体力維持向上に励みたいと思います。



ユーカリ地区の活動



佐倉地区の活動



佐倉地区の活動



（理事長 齊藤太郎）

と。

いたします。

810711 住育ビル 隣

043148110711

【合計】 322 (2022/02/01 現在)

千葉県 佐倉市 栄町10の

0
4
3
|
4
8
1
|
0
7
1
1

『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。