

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

マラソン大会開催の流れ徐々に



3月6日、東京マラソン2021が開催されました。この日を皮切りに、翌週13日には名古屋ウィメンズマラソン2022が、21日には荒川河川敷でフルマラソンチャレンジ2022が、4月17日には長野マラソン、かすみがうらマラソンといっ

た大規模な市民マラソンが開催される流れが取り戻されつつあります。また、マザー牧場では、いちごトレイルランが開催されるなど、中小規模の地方色ある大会も開催されています。それぞれの大会にNRのメンバーが参加されているようで、



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、スポンサー賞状の贈呈を受け、運営していました。

報告が幾つも届くようになりまし。中面にてメンバーの東京マラソンのレポートを掲載しています。

それから、10月・11月以降の大会の開催要項が徐々に発表されており、メンバー間での「いつどの大会に出場するプランか？」そんな弾みある会話が聞こえてくるようになった印象を受けます。出場に際しては、健康管理、ワクチン接種証明など、守るべきルールが新たに加わってきますが、情報交換や共に対策を練られる仲間が近くにいることはクラブの強みです。各大会の参加ルールを順守して、準備を進めて行ってください。佐倉・柏・東京、各地区の練習会にてそれぞれのターゲットに向けてよい練習を重ねて行きましょう。

(クラブ事務局)

ちばアクアラインマラソン2022 公式ランニングクリニック

実技（グループ別ラン）の風景



特別講師の千葉真子さん

ちばアクアラインマラソン2022（11月6日開催）大会公式ランニングクリニックが3月19日（土）に木更津市内にて開催され、ニッポンランナーズが運営と指導を担当しました。密を避けて、午前とお昼過ぎからの2部制、規模は各回で参加者50名。特別講師には、大会親善大使の千葉真子さんをお招きし、講師齊藤太郎と進行。受付・誘導などの任務とグループ別ランニングを8名のスタッフで担当致しました。今回はビギナーの方々対象の内容でしたが、ランニングの基本やレース対策などのアドバイスを伝授され、笑顔あふれるクリニックとなりました。

(事務局)

■ マラソン大会開催の流れ
■ ちばアクアラインマラソン・クリニック

■ 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 小又風花
卒業シーズンに、はかまを着た女の子を見ると、思うことがあります。「私も着たかったなあ」。17年3月26日。大学の卒業式と佐倉マラソンが重なって、42・195キロを走ることを選びました。目標タイムと自己ベストを更新し、今でも全く後悔はないけれど、少しうらやましく思います。

ここ1、2年、コロナ禍で卒業式などが中止となり、自分で選んだ私とは違って、はかまを着たくても着られなかった子たちがいたはず。まだ全てが元通りではないですが、今年は多くの卒業生を見かけ、「よかった、おめでとう」という気持ちになりました。

そんな私は社会人6年目。今年度もよろしくお願ひします。

【ランニング・ステイヤング】



石原 美奈子

今年度の目標はありますか？自分の体力や走りを取り戻し、弱点強化、食事の見直しなど、すまぬにも良い時期ですね。こまめな水分補給も忘れずに！

【ランニング】



小高 晶子

感染対策をしながら、皆でコツコツと練習を続けてきている事は、健康面を考へても、とても力になっていと思っています。気は抜けません引き続き練習会頑張らしょう！！

【ランニング】



久保 雅利

ご縁を頂き、今年度より柏地区のコーチをさせていただきます。

R 佐倉

■新年度アドバイス

新年度、クラブ21年目の活動がスタートしました。

一年を通してケガをしないこと。今年は特に大切にして行きます。その為にはご自身の体と向き合い、やりっぱなしではなくて、栄養・休養などメンテナンス、労わりの

気持ちを持って走り続けてください。

毎回の練習が全力パフォーマンスとなつてしまつと、許容範囲は年齢によって変わりますが、

桶に水を注ぎ続けたら溢れるように、誰でもやがて疲弊し故障に繋がります。水を注ぐこと（負荷の高い練習）と、溢れる前にたまった水を抜くような、抑えて走る練習、桶自体を大きく強く再加工するメニュー（スロー

ペースでじっくり走り込む練習や、基本動作などにも目を向けてみてください。

『良いタイム≠良い練習』。好タイムで走ることで必ずしも効果の高い練習とは限りません。タイム・速さをガチで追求するのは大会やタイムトライアルの時など、回数を絞ることを推奨します。普段の練習では、心肺機能、筋肉や関節の強化と柔軟性といった総合

的な要素を偏りなく高めて行くことが大切です。

たとえば好タイムでは走れなくとも、ソールの薄いシューズや、未舗装の路面で走る練習を嫌がらずに取り入れて走ることで自身の機能が向上します。一方で、高機能シューズで、平らな道を、まっすぐ走行するなど、タイムを出せる好条件（変化と刺激の欠けた条件）での練習が繰り返される

と、本来自分が有した機能は高めるところが失われて行きます。容易な環境への依存度が高まれば、人間としてのバランス感までも崩れ、その先は故障に繋がります。このあたり冷静に省みてください。

自己の脚（足）の機能で勝負して行く。マラソンは、泥くさく、野性的に。自分の体重を運ぶ競技です。佐倉という自然に恵まれた環境に居ることを活かして、練習計画を練って行かれてはどうでしょうか。

（齊藤 太郎）

■東京マラソン 2021・ボランティア & 完走記

3月6日、コロナ禍の中、3年ぶりに開催された東京マラソン2021にランナー、ボランティアとして参加してきました。EXPO会場のランナー受付にて『アシリートビブス（ナンバーカード）引換え』ボランティアとして2日間の活動に従事。今回からパーレースでスマホアプリ、メールを利用した体調管理、本人確認、ビブス引換え証発行になりました。ビブス引換えでは、ランナーの入力忘れなどで少し混乱もある中、感染対策ということでランナーへの声掛けは最小限に。少し寂しい感じがありました。

ランナーとしては、荷物預けが無くなったので前日に東京駅のコインロッカーに着替えの荷物を預け当日は出走時の服に100円合羽の上下を着てウエストポーチにスマホと補給用のゼリーを

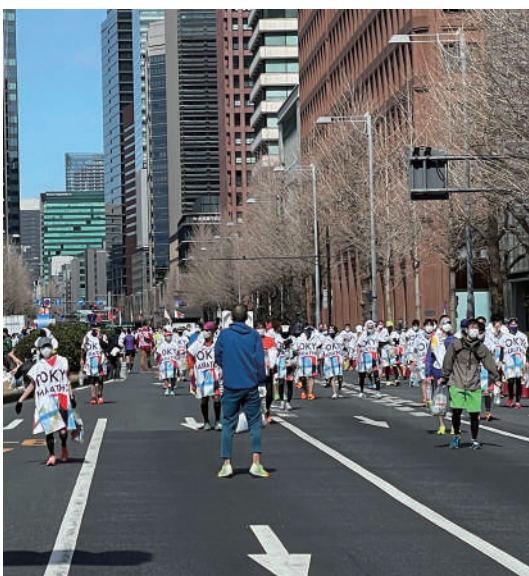
持ってスタート地点の都庁まで向かいました。当日は天気も良く久しぶりのフルマラソンと新コースを楽しむつもりでスタート、サブ4より少し速いくらいで走り始めマペースを維持して走っていました。日比谷を過ぎた35K地点で脚が重なりペースダウン。歩くことだけはしないように心

がけて何とか3時間50分までゴールしました。沿道から何人かに応援を頂きありがとございました。2年ぶりに走ったフルマラソンは甘くなかったです。

大会が開催されたことに感謝いたします。

《No.0213》

吉田 茂 さん
（よしだ しげる）



三郷市競技会



800M を力走



■活動報告

R 柏

柏地区は4月より12年目の活動がスタートしました。ここ一年で数名のスタッフを迎え、これまでに手厚いサポート体制になりつつあります。

春は何かを始めるいいタイミングなので新しいメンバーを増やしたいです。お知り合いで活動に興味がある方がいらつしやいましたらぜひご紹介ください。

春先は気温も上昇して体が動いてくる時期ですが今年度からトラック種目に挑戦するプログラムを展開しています。シーズンインの3月27日(日)三郷市競技会では800M、1500Mに10名のメンバーが参加されました。スピードを磨く練習を積んでいき7月の千葉県クラブ対抗戦へ挑んでいきます。(小西)

若手の頑張りが刺激に



練習後のストレッチで故障予防

■コーチアドバイス

川嶋 正行

大型連休から梅雨どきには、ランナーにとつて少し憂鬱な季節であり、練習量が減るタイミングでもあります。雨や曇りで気分が乗りにくいですが、でもこの時期にきちんとトレーニングすることで、暑い夏に距離を踏めるようになります。

体幹を整える集中した期間にしてみたいかがでしようか？背筋やインナーマッスルを鍛えることでフォームやスピードアップに繋がります。走り込みが得意な秋からコンディショニングも上がってきます。梅雨時は走行距離より体づくりを中心に継続したトレーニングをしていきましょう。

■NR柏と私

私とマラソンの出会い

は、定年を前に新しい趣味を持ちたいと思っていました。知人の勧めで東京マラソンを観戦しました。その時、私も走れるかな、という甘い錯覚が私のマラソン生活のはじまりです。

翌年、10Kも走れない私の初マラソン、東京マラソンでは、都庁前の熱気、雰囲気を感じました。後半は膝の痛みと疲労に苦しみ心身共にボロボロ、完走できたものの感動はなく、もう二度と走らないと思った。でもなぜか、また走りはじめました。数年間は走り方も分からず、一人で走っていました。

これから、いつまで走り続けられるかは分かりませんが、チャレンジできることを楽しみに、マラソン大会が開催されることを願っています。

《No.0187》

堀川 幸雄 さん

(ほりかわ ゆきお)



R 東京

■活動連絡など

3月6日(金) 東京マラソンには多くのメンバーが出場され、それぞれに思い出深いレースとなったようです。レポートを打診したものの、

中々、引き受けていただける方が見つからない中で、竹内さんが担当してくださいました。

3月11日(金) に年度最終36回目の練習会が無事終了しました。オリパラ開催によって活動場所・スケジュールと大きな影響を受けた一年間でしたが、継続してご参加

いただき、ありがとうございます。東京体育館・陸上競技場の団体利用許可・認定をいただきましたので、4月末からは2000メートルトラックでの様々な練習が可能となります。人数制限や大きな声を出してはいけないなどルールを守って利用して行きましょう。

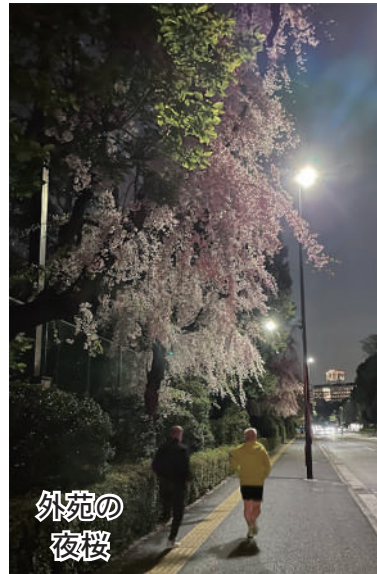
3月25日(金) 特別活動・野外ランを開催。外堀・靖国神社、千鳥ヶ淵、武道館、桜が咲き始めた夜の景観を楽しみながらゆったりと走りました。復帰される方、新規加入の方を含めて2022年度の活動がスタートします。仲間と楽しく走って行きましょう。(齊藤)



ライトアップされた日本武道館



靖国神社



外苑の夜桜

■東京マラソン 2021参戦記

3月6日開催の東京マラソンに参加、無事(?) 完走しました。人生初マラソンの前回2018年大会では、30Kで足が攣って大失速し記録は4時間12分。今回は2020年のエントリーが2年越しで漸く実現し、「4時間切り」を目指して気合十分で参加しました。前半は快調

ハーフ通過が1時間55分でその時点では未だ余力も十分あり、後半2時間5分(1K6分ペース)は楽勝かと思いきや、35Kで足が動かなくなり急失速。結果は4時間4分36秒。ボロボロになってレースを終わりました。(写真は東京のメンバーが撮ってくれたラスト丸の内仲通りの様子、我ながら痛々しい姿です) 目標未達は残念でしたが、マラソン4回目での自己

ベスト更新と年代別(65〜69)の50位は一つの成果でした。(毎週の練習会でモティベーションを頂いているコーチとラン仲間感謝です)「持久力を付けて次回こそ4時間切り」と宣言したいところですが、その為にはあの苦しさを忘れる時間が必要なのようです。

《No.042》

竹内 一弘 さん
(たけうち かずひろ)



粘走する竹内さん

■ジュニアR教室

2021年度の活動は大きな怪我や事故などなく、無事に終える事が出来ました。また、新型コロナウイルス感染拡大の影響で使用が中止されていた内郷小体育館の利用再開が間に合う形で新年度を迎えることができました。ランニング自体は個人スポーツに含まれますが、ジュニア教室の活動では、色々なゲームや



白熱するドッジボール

ドッジボールなど、チームスポーツに含まれることをたくさん行います。仲間同士で協力すること、足りない部分を補い合うことで他者への気配りやコミュニケーション能力を養うことが目的です。運動能力の向上だけを指す結果主義の教室ではなく、他者を尊重できる人間を育てることを大切にしています。新メンバー募集中です。

(中田修弘)

■活動サポート

メンバーの皆さん紹介

朝の受付、拠点の荷物の管理、運動時のサポートなどをいつもお手伝いいただいている方々をここで紹介させていただきます。

これから暑さが増して

ステイヤング

きますが、例えば、「歩くペースがちよっと辛い」という時などにも、ゆっくりペースと一緒に歩くなどの対応をさせていただきます。よろしく願います。



■新年度スタート

2021年度がスタートしました。この前までは寒さを気にしていましたが、桜の季節が過ぎさり、強い日差しと熱中症に気を配る季節がやってきました。

ステイヤングの活動に通っていたこと。そして日ごろの生活での自分の体への関心と労わり。このあたりが若さを保つポイントの1つです。NHK・BS「ヒューマニエンス」という番組



佐倉・城址公園での活動



ユウカリ地区の活動

にて先日放送されたテーマは『老化』でした。細胞分裂が繰り返されるうちに、イレギュラーが生じてしまう。そのイレギュラーはやがて癌になるので、それ以上増殖しないように、細胞の分裂をストップさせてしまふ。これがゾンビ細胞で、増えることが古い。ところが、餌を7割に減らしたマウスの実験では、「サイバールスイッチ」というのがオンになり「体が飢餓に直面したと認識し、一旦老化や生殖機能をストップさせ、再度十分な餌がもらえるような時が訪れるまで老化しない。生殖機能を維持して種を守ろうとする。つまり若さを保つ」という説明でした。その繋がりで紹介されていたのは、現役で散髪屋さんをされている105歳の元気なおばあさまでした。肌がつやつやしていて、普通にトコトコ歩かれていたのがとても印象的でした。今年度もよろしく願います。

(齊藤太郎)



TOKYO MARATHON



NAGANO MARATHON

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

コロナ禍以前、大会出走に至る流れでは、事前に届いた参加通知ハガキを持参して当日受付を済ませ、ナンバーを装着して出走したとか、ナンバーカード一式が送られて来て混雑回避で会場での受

付は省かれ、当日は整列するのみといったスタイルでしたが、それらははるか昔の事的时候了。3月6日の東京マラソン2021には、多くのクラブ関係者が出場されました。受付・出走に先立って、スマホアプリでの健康管理チェックの入力、PCR検査キットの

登録照合、数々の案内やルールをWEBにて確認など、安心安全な大会のために参加者が責任を持つて行う事柄は多くなりました。わからない方への相談窓口は勿論用意されてはいますが、それらの疑問を身近な存在に確認できたり、情報を共有することができるの

は、地域クラブの強みだと思っています。

それから、4月17日に「長野マラソン」を伴走の仕事で走りました。

1998年の長野冬季五輪を記念して翌1999年から始まった大会です。1998年は、私が大学を卒業して、部の寮から佐倉に移住し、ランニングコーチとしての生活をはじめた年でもあります。コース設計は数々の五輪レガシーを巡れるようになっていのですが、いずれの施設にも飾られている『五輪マーク』の色のあせ加減を見ては、そのキャリアや歴史を自分と重ね合わせて眺め、もうそれだけ月日が経過したのだなあ：と思ひふけりました。

NHK・BS1「ランスマ倶楽部」にて5月15日・17時より放送予定です。

地域スポーツクラブ21年目のシーズン、ケガ無く、健康的に、ご自身の体と向き合いながら活動して行きましょう。

(理事長 齊藤太郎)

■事業報告

佐倉市が主催するランニング教室。3月5日(土)『入門編』、翌週12日は『実践編』とする全2回を開催し、ニッポンランナーズが指導を担当。主任コーチ・鈴木卓也。サポート中田修弘の体制で指導してまいりました。両日ともに天気にも恵まれ30名近い方にご参加いただきました。プログラム進行のサポートや参加者へのケアなど、メンバーの小高美代子さん、金井智恵子さん、藤田理恵さん、杉山健志さん、田中義孝さんにもお手伝い頂きました。



〜編集後記〜

ここ数年はコロナ禍、戦争と心が落ち着かない出来事がばかりです。今まで当たり前だったことがそうではなく、本当はかけがえないことだったと思いません。お花見シーズンと夏のビアガーデンでは、天気が大丈夫かな？と気をもんだり、新年会の進行に頭を悩ませたり。今、考えるとか些細な事でも走ること以外の行事でコミュニケーションがとるのも有難い時間だったのだと思います。(政)

- 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 147
 - ランニング柏 71
 - ランニング東京 27
 - ステイヤング 65
 - 【合計】310 (2022/04/01 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。

皆様に支えられ、21年目のシーズンを迎えることができました。

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。