



4・30 マラニック

船橋→東京駅

5・01 ロングウォーク

西船橋→浅草・上野

大型連休中に東西を走る総武線沿線を進むルートでマラニックとロングランを開催しました。日帰りで遠出せず、いつでも離脱可能なルートで開催ということで今回のルートにおちつきました。

■マラニック

4月29日が雨の為、翌30日にスライドして開催。船橋駅から西へ進み、徐々に大きく見えてきたスカイツリー、ミズマチ、浅草雷門にて昼休憩。その後、上野・不忍池を抜けて、湯島天満宮、神田明神。箱根駅伝ゴール地

点と、東京マラソンゴール地点を確認して全行程終了。30Kの旅となりました。その後も皇居を走られた方もいらしたようです。また、翌日のウォークとセットで参加された方もいました。

■ロングウォーク

5月1日に開催。曇天

TAIYOKUN TIMES
太陽くんタイムス



NIPPON RUNNERS
発行者 千葉県佐倉市栄町21-8-902
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。

青葉の森リレーマラソン参加



第20回青葉リレーマラソン大会が5月22日(日)に開催されました。ニッポンランナーズもちょうど20周年、何か縁を感じる大会でした。朝方まで雨が降っていましたが、スタート前には上がり、雲の合間に青空が広がる気持ちの良い天気となり

ました。NR公式チームとしては1チーム、佐倉と柏のメンバーを中心に4チームが参戦しました。メンバー中心に企画作成した「20周年Tシャツ」の綺麗な白が公園の緑に相まって、とても映えていました。

(中田修弘)

■マラニック&ウォークイベント
■青葉の森リレーマラソン

■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 東隆彦

昨年60歳を迎え公務員を退職した。それに伴い様々な活動がコロナの収束と重なり広がり始めている。この節目に新しく名刺を作製してみた。裏書にはこれまで携わってきたランニング・栄養関連を綴ってみたのだが、改めて振り返ると走ることを継続してきたことで、多くを手に入れ残すことができた。各地の大会が開催され始め、「ランスマ」(NHK)のロケも2年半振りに復活、再びオフアアをいただいた。一步一步ではあるが回り始めて来ている感がある。この先、「還暦のサブスリー」を新たに裏書に付け足せるように、そして窮屈であったこの2年半を振り払う意味も込めて、大会参加に意欲を高めている。

【ランニング】



佐伯 由香里

雨天時はインターバルトレーニングなど短時間で負荷がかかる練習がおすすめです！身体が冷えないようメイン練習以外は室内や雨風をしのげる場所を活用していきましょう。

【ランニング・ステイキング】



北野 健太郎

厚生労働省ホームページによると一日の水分摂取量は一日2.3~3.5Lくらいは必要とのこと。水分補給は体温調整などに重要なものです。こまめな水分補給をしていきましょう。

【ランニング】



田辺 真紀

練習後ストレッチやっていますか？走る→ストレッチを習慣化すると走りも変わってきます。継続してみてください！

R 佐倉

■活動報告 4〜6 月

約 2 年ぶりに競技場の更衣室とシャワーの利用が再開されました。汗を多く流す季節、梅雨の季節に再開されて、とても助かっています。このあたりがたさを、忘れずに過ごしたいと思います。

では、今の時期はフォーム効率アップとスピード強化に取り組むこと。富士登山競走や夏のマラソン、トレイルレースを想定しては、坂道対策や脚筋力強化に励むこと。このように具体的な目標を見据えてトレーニングに臨める状況が戻ってきました。

4〜5 月、土曜午後後に実施した『目指せ！サブ 5 & フォーム基礎コース』には、メンバーと一般からのご参加があり、4 回の活動が予定通りに終了しました。最終回は 10 K タイム計測で締め括りましたが、自信や体調を取り戻せた方が多くいらしたようです。

佐倉チューリップ祭り期間中は、印旛沼ふるさと広場（風車）方面への野外走を何度も取り入れました。また新緑まぶしい城址公園でも 5 月 18 日（水）に練習会を行いました。5 月 25 日（水）は

佐倉ハーブガーデン、先崎神社、道の駅やちよ、八千代総合グラウンドを巡るルートで計 24 K の道のりを走り切りました。そのあとも温泉施設まで走られ 30 K 超を走られた方もいらしたようです。

このように、彩り豊かな報告を掲載できるようになったことが、とても嬉しいことです。蒸し暑さと日差しに柔軟に対応して、夏の練習に励んで行きましょう。（齊藤太郎）

■西船橋→浅草上野
ロングウォーク感想

5 月 1 日開催の 24 K ウォーク《西船橋→浅草・上野》に参加しました。当日は雨予報でスタート時からどんより。雨が降る前に少しでも歩を進めたいのか、コーチのペースも設定より速めの印象。西船橋からずっと線路沿いを歩き、曇り空でも普段と違った景色を見ながら歩くのは楽しい。途中休憩を挟みつつ、所々齋藤コーチの蘊蓄を聞きながら、気付けばスカイツリーが近くに。しかしこの辺りから雨が降り始め、皆でビニール傘を買いました。それでも脱落するメンバーは無く、更に 5 キロ浅草に到着。本来ならここで長めの滞在の予定でしたが、美味しそうな食べ物を横目に短時間でお参りをし、著名人の手形を見て、更に速足で何とか全員で上野駅に到着することが出来ました。その後は有志のみで不忍池の駅伝の碑で、本来のゴールを迎えたようです。

引率の齋藤コーチ・河村さん、お疲れ様でした。
松本 寿子 さん
《R 佐倉 No.1580》



フォーム養成・上り坂インターバル



サッカー場（人工芝）での練習会



ラダー・基本動作



城址公園練習会



夕回カシ忍耐ペース走

道の駅やちよ
アイス休憩

松本さん

R
柏

■活動報告

コロナ禍で開催できなかったGW恒例イベントを3年ぶりに開催しました。上級者向け（筑波山山籠もり）、ゆったり派（岩間プチトレイル）と



メイン練習前のドリル



山籠もりイベント（3年ぶり開催）



スピード強化・ナイト練

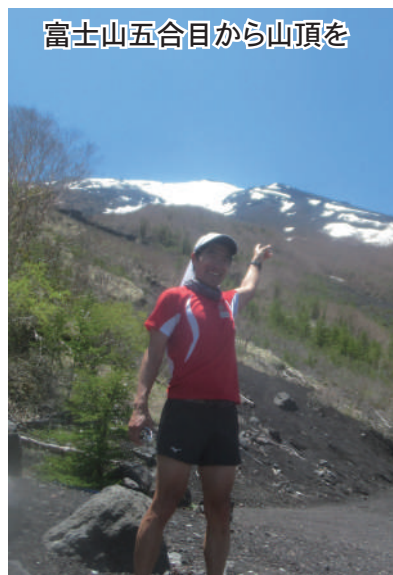
もに快晴の爽やかな天候に恵まれて苦しくも素晴らしい景色に疲れも吹き飛びました。
各地のレースも様々な条件下で再開されつつあり、練習会ではレースの話題も増えてきたようです。従来のスケジュールとは若干、異なるようでのレース選択が難しいところ

るですが、夏を超えて9月以降によい練習が積めるように今から準備していきましよう。22年度の柏地区スローガンは「STRONG」です。走力に関係なく「柏の方は強いなあ」と思わせるような走りを見せていって下さい。

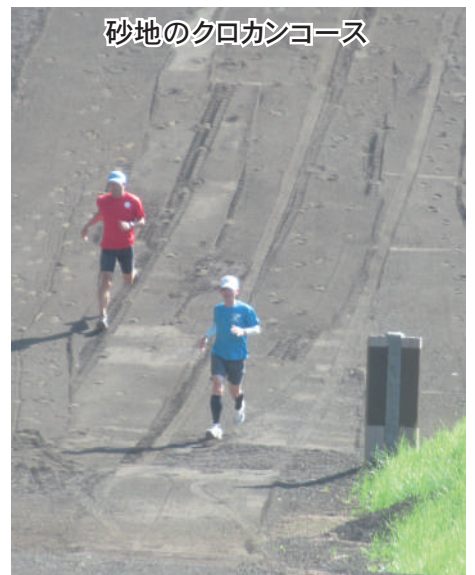
(小西)



北川さん



富士山五合目から山頂を



砂地のクロカンコース

■御殿場イベント
に参加して

みんな大好き富士山の麓でトレーニングしてきました。今回で2回目の御殿場は少数ならではの柔軟かつバラエティに富んだメニューを組んでいただき、ウルトラマソンや富士登山競走に向けて、とても充実した2日間を過ごすことができました。

特に、3年ぶりの富士山吉田口登山道は、変わらぬ馬返し辛さに閉口しつつも懐かしさも感じるよくわからない感情が込み上げてきました。高地なので日差しは強いですが、

周1K以内の短いものなど安全第一に過ごしています。凍ったペットボトルを手にして走ると体温上昇を防いだり、かけ水が気持ちよいものです。走行距離や設定タイムは秋冬の走りやすい時期の7割くらいを目安にして、涼しくなったらしっかりと走り込めるように最低限の体力を維持するとよいでしょう。

■夏の過ごし方(小西)

7月の中ごろには梅雨も明けて暑い日が続きます。毎年のことですが暑さに弱い自分は無理をしないで涼しくなるのを待つしかありません。そうは言ってもまったく走らないと筋力が落ちるし、走り方も忘れてしまいます。早朝に走ったり、木陰などの周回コース(1

北川 浩之 さん

《No.166》

R 東京

■活動報告

これまで9回の活動が
を開催。外苑3回、東京
体育館6回、土曜活動2
回、雨天中止1回という
内訳です。徐々に手強い
暑さやってきましたが、
丸茂コーチのアドバ
イスも参考にして取り組
みましょう。

東京体育館の団体での
利用方法にも徐々に慣れ
てきました。集団走こそ
できませんが、1Kや
400Mのインターバル



丸茂コーチによるウォームアップ



坂巡り・三分坂



坂巡り・檜坂

など、一斉スタート後は
単独走で組み立てて走る
練習方法が定着してきま
した。

それから、『坂巡り』
という練習を2度取り入
れました。ゆったりとし
たペースで移動するなか
で、途中の坂道にて10分
程度の自由時間を設けま
す。荷物を置き、上り下
りをひたすら繰り返すイ
ンターバル、ジョグや
ウォークなど自由に過ご
してもらうスタイルで
す。6月11日(土)の同
メニューでは、青山霊園
付近↓乃木坂↓檜坂↓さ
くら坂・サカス坂を巡り

ました。「頑張りました
う」とはひと言も発して
いませんが、汗だくに
なり、いつの間にか追い
込んで走られている方が
何人もいました。筋肉と
心肺機能に良い刺激が入
り、フォームが改善され
ることでしょう。

(齊藤太郎)

■コーチアドバイス

湿った空気、強い日差
し、ランナーにとっては
体調管理に気を使うシー
ズンとなりましたね。

皆さん、ランニング後
の体のケア、意識されて
いますか?とりあえずご
褒美にビール、そうめん、
冷やし中華・・・、良い
ですね。疲れきった筋肉
のアイシングも効果的で
す。

そんな中で、注意して
おきたいことは、暑さの
中の追込み練習です。秋
のマラソンまでには、イ
ンターバルや距離走が有
効かと思っていました
が、実は、夏の練習で肉
離れや神経痛を患う方が
増えて来ます。なるべく
涼しい時間と環境を選
びましょう。

マスク着用となると、
心肺機能への負担増リス
クもありますので、各々
TPOでコントロールし
てください。皆さんの快
適な夏練習を応援してい
ます。

(丸茂章光)

■コーチコメント

▼「前号のタイムスを
読んで、サポートスタッ
フの皆さんのお名前を憶
えて来ました。」と声掛
けしてくれたステイヤン
グメンバーの方がいらっ
しゃいました。名前なん
て今更覚えられないよ、
マスクもしてるし・・・と
自分なら言い訳を添えて
簡単に諦めてしまいそう
な事を、その方はとても
前向きにとらえている様
子が印象的で、とても素



ジャンケンゲーム【ユークリ地区】



ジャンケンゲーム【佐倉地区】

ステイヤング

敵だなと感じました。ス
テイヤングの活動に携わ
っていると、素敵だなど
か、凄いなと思う場面
によく合う気がします。
自分がその歳になった時
に同じような気持ちでい
られるのかと自問すると
きも偶にありますが(笑)。
梅雨が明けると、運動す
るにはきつい時期に突入
しますが、暑さ対策をし
っかり行って、前向きな
気持ちで頑張りましょ
う。(中田修弘)

▼地域包括支援センタ

ーでのウォーキング指導
を佐倉市内、志津南・白
井千代田・佐倉の3地域
にて担当させていただ
いています。各教室では、
日頃のステイヤングでの
取り組み、継続されてい
る方は具体的にどうい
った恩恵を受けているとい
った説明をしています。
SYMメンバーの皆様の日
ごろの取り組みが、具体
的な根拠となって受講者
の皆様への説得力を後押
ししてくれていると感じ
ます。これからも、若々
しく、それぞれのペース
で楽しく取り組んで行っ
てください。(齊藤太郎)

■ジュニアR教室

現在と違って緩い時代だった事もあるのでしょ
うが、自分の子ども時代
の遊びは、鬼ごっこやか
くれんぼをするにして
も、木や屋根に登ったり、
壁の上を逃げたり、堀か
ら飛び降りたりしていま
した。公園で遊ぶにして
も、遊具の使い方は本来
の使い方とは違った気が
します。大人が観たら危
ない事も沢山あったと思
いますし、色々痛い目に
も会いました。でもそつ
やって子ども時代に身体
を動かしていたことで運
動神経が発達していった

のだと、今となって実感
します。教室に参加する
子どもたちにも、色んな
身体のかかし方を経験し
て貰いたいと考えていま
す。勿論危険な部分は省
きます。月2〜3回、日
曜日の朝9時から岩名運
動公園で活動しておりま
す。

【募集】ランニングメン
バーの方で、子どもたち
と一緒に練習しながら、
整列・道具管理・ゲーム
等の人数調節要員などの
サポートを頂ける方がい
らしましたら、中田まで
お声掛け下さい。不定期
でかまいません。



緩やかな傾斜で新聞紙ダッシュ

■アフター・コロナ
のスタートライン

2022青葉の森リレー
マラソンに参加して
福島 智之 さん
《R佐倉 No.1413》

★2年振りのレース
レースってどのくらい
振りだろう？と振り返っ
て見ると、2020年2

月15日（土）に岩名で開
催されたクロカン駅伝大
会以来です。この日は、
公式ネームが岩名から小
出義雄記念陸上競技場に
変更した日になります。
翌月には国会でコロナ対
策の法律が成立し、4月
から最初の緊急事態宣言



福島さん

が発出されます。
久々のレースに臨むに
あたり、自分は一体何分
で走れるのだろうか？3
年前に青葉のレースに出
たとき（この時は別チー
ムで出場しています）と
比べてどのくらいタイム
が落ちてしまっているの
だろうか？そんな不安が
よぎりました。

★3週間問題

青葉は1周約2Kの
コースですが、このコー
スを走るの意外ときつ
い。下って登って、それ
なりのスピードで次のラ
ンナーに繋げないといけ
ない。きついのでできれ
ば2周で終わりにしたい
（笑）。当日のチームメン

バーからすると、私は2
周でよいのかなと思って
いました笑。ところが、
まさかの故障者続出。石
井さんが5周、今野さん
が3周、残りの6人が2
周走っても規定の21周に
は到達しません。かくし
て、私が3周走ることにな
りました。

★レース展開と結果
チームとしては、昨年
の5位2時間15分42秒に
は及ばないものの、今年
は6位の2時間19分47秒
でした。途中、西山製作
所と抜きつ抜かれつ、攻
防を繰り返しながら、最
終的に勝つことができま
した。私自身は2走、9
走、19走を走り、6分27

秒、同28秒、同37秒でし
た。見事にタイムは下降
線を辿っていますが、3
年前に出場した同大会で
は、1本目と2本目は6
分30秒台のタイムだった
ので、数字の上では速い
タイムで走ることができ
たので個人的には満足し
ています。

★メーカードラマゲイン
コロナ前の2019
年。あと1年も経たない
うちに、四捨五入すると
アラフィフになってしま
う、もはや体力は低下の
一途を辿ってしまう年代
に突入してしまうという
危機感を感じた年。この
年は並々ならぬ思いで練
習に取り組みました。8
月にはNRの箱根合宿に
も参加し、9月のMGC
を見てから、ピンクの靴
を買い、秋には結果が出
て、12月には5Kのレー
スで16分台を出すことが
できました。達成感を感
じた年でした。2022
年はできることなら、そ
の時見た夢を再び見た
い。あれから3年近くの
月日は経過し、四捨五入
すれば、もはやアラフィ
フですが、再び5Kを16
分台で走りたいという思
いがあります。しかし、
平日は激務で、練習は土
日しかできないという、
最悪のランニング環境下
にいます。強烈なバイ
ハインドの状況で、果たして
達成できるのか？筋肉の
回復力は明らかに衰えて
いると感じるのに大丈夫
か？あと半年、自分との
戦いが続きそうです。

■すてっぷランニン
グ教室《福祉村》

5月15日（日）、第9
回目となる「NPOすて
っぷランニング教室」（講
師・齊藤太郎）が開催さ
れ、知的障害者の皆さん
とご家族の方々にご参加
いただきました。ランニ
ング、スキップやボール
投げ運動などに関心を持
ち自発的に体を動かして
もらえるようなプログラ
ムを練りました。グラン
ドには複数の島を作り、
島から島へ渡る形で基本
動作、ラダーなどの練習。
コーチたちが投げるボー
ルに当たらないよう逃げ
て周回を競う敏捷性×ダ
ッシュ練習など。元気に
取り組んでいただきました。
（齊藤太郎）

5/15（日）国民健康福祉村



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

名だたるスポーツ関係者と武道家が集う講演・実演「なんのために強くなるのか？」を受講しました。印象的だったのは次のこと。(同じに見える事象でも)まったく同じ状況に遭遇することは

■ケガなく活動を続けるために

〜故障予防の基礎・基本は歪みのないからだです〜



無い。過去のバイアス(先入観)にとらわれず、真っ白な状態で、その都度適切な反応・対応・動作をする。この積み重ねが大切だというお話。思い浮かんだのは日々のウォームアップの光景。ルーティンで同じ種目に取り組んでいる中でも、自身の各パーツとの対話

し、状態を感じ取る姿勢で取り組んでいる方はケガと無縁で、好コンディションを維持できています。一方で、「同じ(動作)」と決め込み、情性でこなしては、効果は期待しにくいでしょう。また、「ボールをよく見て」といった細部への過度な集中、(特に言語で

の)意識のし過ぎも力みを誘発しパフォーマンスの低下を招きます。例えば、構造が複雑な電化製品は、それぞれ細部の配線を確認せずともスイッチONで当たり前に起動します。人間も同様。改善点を一旦は熟考するものの、スタート時には流し去り、『無』・力みのない『自然体』で取り組む。運動も、人生のあらゆる局面に於いても、そんな境地が理想だというお話でした。

■事業報告

★佐倉市民カレッジ

6月8日、熱中症予防の講義(中央公民館)を中田修弘が担当しました。

★佐倉市・地域包括支援センター『としとらん塾・ウォーキング教室』

5月・6月にわたり、志津南部地区(全2回×2会場)と白井千代田地区(全3回)の2地域で齊藤太郎が指導を担当しました。

●予防策④

こり固まった筋肉をほぐしましょう。予防策③の筋肉の他に、腰・肩甲骨周辺の筋肉(広背筋を忘れずに)。毎日10分を習慣づけましょう。

●予防策③

筋力トレーニングで貯筋しましょう。スクワット(大腿四頭筋、ハムストリング、大臀筋)、踵上げ(ふくらはぎ)、ランジ(腸腰筋)。目標は

〜編集後記〜

近ごろは朝5時から明るくなり、愛犬が朝の散歩に行こうよ、とウロウロしだして目が覚めています。や

や寝不足気味ですが、変わらぬ日々の有り難さを感じながら過ごしています。今年も早いもので折り返しを過ぎました。やがて夏が過ぎればマラソンシーズンがやってきます。来たるシーズンに備えるべく、走れるありがたさを感じながら日々のトレーニングに励んでいます。いつてきましよう。(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 148
 - ランニング柏 71
 - ランニング東京 27
 - ステイヤング 65
 - 【合計】311 (2022/06/01 現在)

■発行 特定非営利活動法人

ニッポンランナーズ

■編集 齊藤太郎

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

043-48110711

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。

2022年・後半戦もよろしくおねがいたします。

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。