

富士山頂3,776M 日本一高いゴールを目指して



三年ぶりの富士登山競走

7月29日(金) 富士登山競走が開催されました。富士吉田市にて3年ぶりに開催された同大会、山頂コース(定員1600名)は7時スタート、五合目コース(定員900名)9時スタートに、クラブから約15名の関係者が参戦しました。山頂コース(制限時間4時間30分)の完走率は44・9%。気温が高くなり、厳しい戦いだったようです。大会後、出場されたメンバー同士の会話からは、久々だったので、やるべきこと・大切な要素

を忘れていた。来年の大会に向けて頑張りましょうという声が聞こえてきました。五合目コースを2時間20分以内で完走、または通過することで次回大会の参加資格を得られます。今回資格を獲得された方々もあり、来年も過酷な大会に挑戦するメンバーが増えてきそうです。(齊藤)

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18・19年度、スポーツ振興くじの助成を受け、運営していました。

菅平高原での集中練習



7月1日〜3日の日程で10名のメンバーとともに菅平にて集中練習をしてきました。下界の猛暑から逃れて涼しいと思いきや現地も30度近くまで気温が上がる記録的な暑さの中でしたが夏場を乗り切る体力作りの走り込みを実施。起伏ロードで

の距離走、トラックでのスピード練習、根子岳登山、峰の原クロカンなどに菅平らしい自然たっぷりコースをほぼ予定通りのメニューを消化し「走る、食べる、寝る」の贅沢な時間を過ごしてきました。

(小西)

コーチ 鈴木卓也
走る事が中心だった私の生活は、こども中心の生活にがらりと変わりました。鈴木選手!と呼ばれる事よりも、パパ!と呼ばれる事の方が多くなりました。私の最近の悩みは、娘の寝顔をあきらめて、走りに行かなくてはいけない事です。という事で、2月から続いていた足の痛みから回復し、徐々に走れるようになってきました。走れない間は安静治療はもとより、リハビリ、水泳も取り入れ、走り出してからインソール、テーピング矯正と今の環境で出来る限り工夫して戻してきました。大好きなランニングをただただ痛みなく走れる事に幸せを感じています。まだ復帰したてですのでお手柔らかにお願い致します。

風の行方



- 第15回富士登山競走
- 菅平高原特別活動
- 情報・交換・告知
- NPO活動報告・募集
- 各部門活動状況

【ランニング】



小高 晶子

猛暑日から残暑とまだまだ暑い日が続きますね。久々の大会10キロに申込。課題は当日万全の状態スタートラインに立つことです。足の痛みや貧血が無いよう準備したいです。

【ランニング】



桃川 翔大

まだまだ暑い日が続きますが、皆様走り込みは順調でしょうか? 夏の鍛錬の結果に結びつけるためには練習以上に「休養」が大切です。休む勇気を持ちましょう。

【ランニング】



鈴木 昌典

暑さ寒さも彼岸まで。暑さには強い8月生まれの鈴木です。皆様、いかがお過ごしですか? そろそろ走りやすい季節になってきました。まだまだ熱中症に気を付けながらランニングライフを楽しんでください。



水曜・土曜の定期練習
会と並行して、特殊なメ
ニュー、特定の目的を持
つ方にスポットを当てた
形で、次のような特別活
動を開催しました。

■主な特別活動 7~8月

R佐倉



【7月】

- 1日(金) 岩名ナイター「20 Kテンポ走」
- 3日(日) 風土記の丘「2時間散策ウォーク」
- 4日(月) 八千代ナイター「200M×50」
- 9日(土) 体幹ストレッチ
- 13日(水) 岩名ナイター「300M×15」
- 16日(土)「坂巡り130分」
- 23日(土)「クロカン忍耐13周ラン」

【8月】

- 4日(木) 岩名ナイター「5000M×4」
 - 7日(日)「150分ウォーク&ラン」
- 夏の疲労を抜き去り、秋冬の実戦練習へと移行して行きましょう。

■新メンバーご紹介 大野 広康さん

《佐倉No.1941》

4月に入会いたしました大野広康と申します。今年で走歴は10年目となります。この2年ほどは一人で練習をしていましたが、思うように走力が伸びなかったり、故障が続いたりしたことから、改めてしっかりとしたクラブで指導していただこうと思い入会いたしました。

◆練習会について◆

月ごとに決められたテーマがあり、シーズンに向けて時期ごとにどのような練習をしていくのが明確になっている点や毎回の練習会でも、複

■アドバイス

まだまだ暑い日が続きますが、無理しすぎないように注意して下さい。予定やメニューを立てるのは大事なことでと思いますが、自分の感覚も是非大事に下さい。身体が発するSOSのサインをしつかり感じとっ

数の練習メニューが用意されており、自分の状態に合わせて選んでいけるところなどは、これまで所属したクラブではなかったことで、とても新鮮でした。

◆第75回富士登山競走

《山頂コース》◆

直近で出場したレースは7月29日(金)に開催された富士登山競走です。3年ぶりに開催されたこの大会で、2017年、2018年に次いで3回目の山頂踏破を果たすことができました。

事前の試走では、過去2回と比べても思うような走りができず、今回は完走が危ういのでは・・・と思いつながらの出場でした。結果、これまで山頂

到達できた中ではワーストのタイムではありますが、4時間23分22秒でゴールすることができました。

レースに向けては、クラブの練習会で岩名のクロカンをじっくりと何度も走り込んだことで、厳しいコースを走り続けることができる力を養うことができたのだと思います。



富士山頂ゴールにて大野さん

◆今後の目標◆

今後の目標は、2019年の別大以来の「グロスサブ3.5」を奪還し、もう一度別大マラソンを走ることです。50代も半ばにさしかかり、加齢による衰えは認めざるを得ないところですが、最後のチャンスをつかむため、皆様と楽しく切磋琢磨していきたいと思っています。

できません。永く続くほど、それが義務のように感じるでしょうし、達成感はあるとしても、楽しさや発見を失ってゆくと思います。とは言っても毎回緩くし過ぎては強くなれません。疲れた状態で更に走り込む事は良い練習です。ゆっくりと走るうちに最初は鉛みたいに感

じた身体が、徐々に軽く動くようになる感覚はランナー冥利だと思いますし、その経験は練習の幅を広げてくれます。下半期も故障せず、コツコツと各自の目標に向かい日々を重ねて下さい。

(中田 修弘)

R
柏

■活動報告

柏地区では暑さが厳しい7〜8月はサマータイムで早朝からトレーニングしています。木陰コースのクロカンで脚づくりやフォーム養成メニューなど、地道なメニューが中心ですが9月以降の走り込みへとしっかりと準備をしていきます。

今夏はオレゴン世界陸上がありました。長距離以外の種目にもチャレンジして陸上競技の楽しさを知ってもらうメニューを取り入れました。ジャベリッグボール投げは小学生向け投擲種目の導入として楽しみながら技術を高める道具です。まっすぐ投げると笛が鳴るので大人でも楽しめます。肩甲骨周りが解れること、全身を使っしなやかな動作を引き出すなど、走りにもつながるの時々やっついことと思います。(小西政弘)

■夏の過ごし方

(コーチ・榎野浩司)

9月に入り暑さが和らぎ、走りやすい気候になります。練習の質と量を上げたくりますが、焦らずじっくり走っていきましょう。

日々の練習を点と考え、その点が一本の線で繋がり、目標としているレースに繋がっていくように心掛けましょう。目

先の練習の成果ばかりを気にして故障や体調不良になってはせっかくの努力してきた練習が無駄になります。練習でのタイムを追いたくなる気持ちには分かりますが、皆さんはレースで良い走りをして、最高の達成感を得る為に走っていると思います。一喜一憂せずに継続して行きましょう。タイムが良ければ自信にして、悪ければ疲労蓄積等

の原因があるのだとネガティブに考えないようにすることが大切です。ペース感覚を養うための勧めをひとつ！

練習中時計は見ない。タイムは練習後にチェック。これを続ければ周りに流されずにマイペースを貫けます。この練習後のタイムチェックが私は楽しいです。

■菅平集中練習に参加して

毎年恒例の菅平でのイベントに参加してきました。

7月1日(金)宿泊先のホテル・ルピナス(料理がおいしい)に集合し、午前はロードで60分間走、午後は峰の原で90分間クロカン走、18時頃から60分程ジョグと盛りだくさんのメニューを消

化して終了。今回は船橋から整体と針治療の先生が参加してくださり、夜、生まれて初めての整体に嬉しい悲鳴を上げました。

2日(土)6時からロードでビルドアップジョグ、午前はサニアパークや根子岳他に分散してランや登山、午後はイーストランニングコース3時間走の予定でしたが、激しい雷雨のため途

中で避難し、雨に濡れずに済みました。小西コーチ、ナイス判断でした。3日(日)早朝から3時間走で全日程終了。今回は少人数での活動でしたが、皆さんも一度参加されてはいかがでしょう。余談ですが、宿にスマホを忘れてしまいました。人生、何があるか分かりませんね。

《R柏No.K0225》

萬場政一さん



赤組の目 赤Tシャツを着用

榎野コーチ



フォーム養成メニュー



峰の原クロカンコース



唐沢の滝でアイシング



サニアパーク スピード練習



果敢な走り 萬場さん

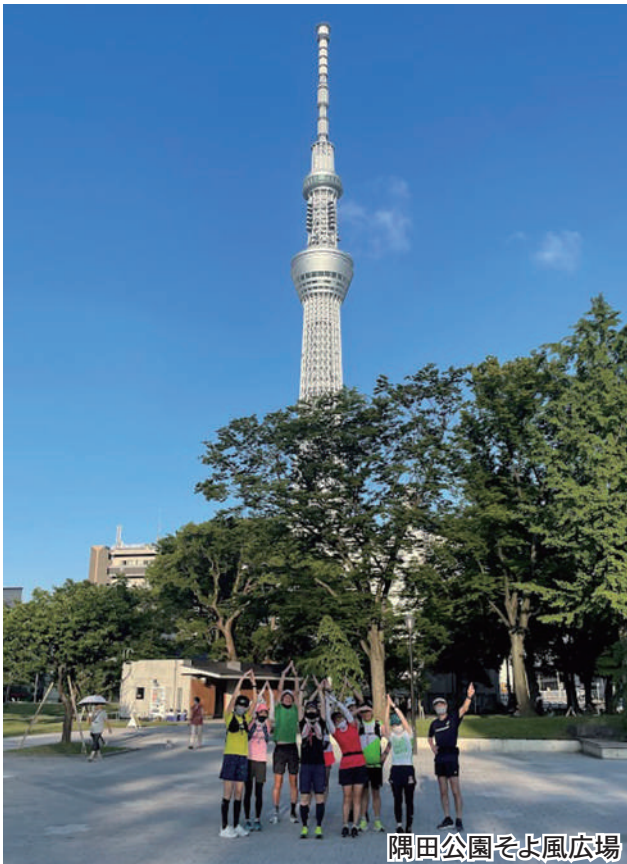
R 東京

■活動報告

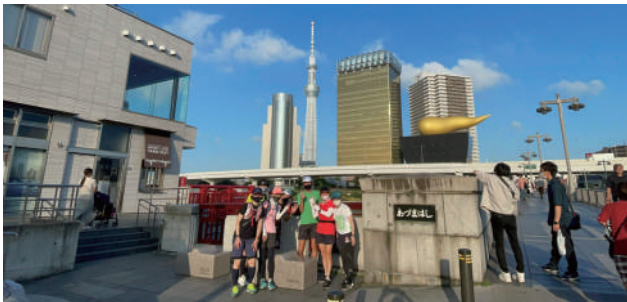
7月17日(日) 昼下がり、★特別活動180分 マラニックを開催。11名が参加。東京駅発着で神田、上野、浅草、スカイツリー、墨田川、両国国技館などを巡りました。

【写真すべて】

東京体育館トラックではどうしてもインターバル練習中心になります。神宮外苑を拠点にペー走で長く走り続ける練習も取り入れたいと考えて



隅田公園そよ風広場



は、「視界に入る同種のうち、同じ行動を取るモノが●%を超えた場合には自分も同調する。(超えない場合には反応せず)」という『しきい値』があるそうです。この数値によって、集団で《逃げるor逃げるに》は及ばない」という行動判断が説明できます。た



丸茂コーチのウォームアップ

います。混雑を避けプロ野球日程との兼ね合いで立てた7・8月の予定でしたが、企画した2回とも雨天で流れてしまいました。東京体育館トラックでは★200M×10本×3セット、★「1K+400M+300M+200M+100M」×3セットなど、内容と目的に変化をつけたメニューに取り組んでいま

ランは大人気でした。1人での練習時にどのような長い距離を走ったか、モチベーションを高めるべきか? オンライン活動時に質問を受けました。多くの人が走るような環境に自分を運ぶことが1つの方法です。スケートリンクで滑る心理と少し似ていて、例えば皇居などへ足を運んでしまえば、困難をあまり感じずに、まわりのランナーのモードと同調して、流されるまま走れてしまふのではないでしょう

は、「視界に入る同種のうち、同じ行動を取るモノが●%を超えた場合には自分も同調する。(超えない場合には反応せず)」という『しきい値』があるそうです。この数値によって、集団で《逃げるor逃げるに》は及ばない」という行動判断が説明できます。た

で帰ってくる(もしくは逆)。なども新鮮でワクワク感を携えて走れそうです。「走るのはこの日」と決めて、トータル30Kを走るとなると、分散する形を推奨します。朝20K+夕10K。朝午前夕の3回×10Kなどでも良いでしょう。とてつもないメニューですが、一回それをどうにかして乗り越えてしまおうと、「自分はやれたのだ」と自己効力感が高まります。その先はレース出場モードのスイッチがONに変わるかもしれません。

■コーチの近況 & アドバイス

現在、私はアキレス腱部分断裂を患っています。別のクラブのインターバル練習で、走りながらタイム計測をしていた際に、アキレス腱が「パツ」と鳴りました。自分にしか聞こえない音。またかつ(2度目)。そこから激痛に襲われましたが、サポート任務中でしたので走り続けました。その後、はじめの1カ月は通常歩行が困難で、何かに捕まらないと歩けない状況でした。2カ月が経過した現在では、通常歩行は可能なものの、朝の起き上がりから強い痛みがあり、正常時の約2倍に患部は膨れ上がっています。たまに少しジョグを試すも次の日は激痛の倍返し、走る気力を削ぎ取られています。私の場合はアキレス腱のアクシデントでしたが、飛んできたゴルフボールに当たったとか、転倒し

(丸茂章光)

■ジュニアR教室

今夏は例年に増して気温が高く、猛暑日が増加しています。8月3日(水)は夕方からの活動を予定していましたが気温が下がりきらず、運動するには危険だと判断し活動を中止にしました。

その日の日中は、運動どころか外出さえも危険だとされた日でした。小学生は大人に比べてまだまだ身体が小さく体温調整が難しいので、熱中症になるリスクが高いです。だから夏の活動では特に注意をしています。指導者側だけが注意観察する



だけでなく、子供たちが自発的に不調を訴えられるように指導しています。8月7日(日)の活動は1時間早めて活動しました。7、8月の活動ではR佐倉メンバーの米沢さんにサポートいただきました。大変助かりました。

(中田修弘)



■コーチアドバイス

今年の夏は6月から猛暑日があり、今もまだまだ暑い日が続いていますね。クーラーは脚も冷え

るし、喉も乾燥するので苦手なのですが、そうも言ってられず、夜も朝もクーラーが手放せない日々が続いています。ステイヤングのみさん

ステイヤング

は、ウォーキングされている方が多いと思います。が、今年の夏はどのよう

に運動量を確保されていますか？わたしは朝8時くらいまではなんとか涼しさを感じて走ることが

できますが、日中から18時くらいまでは危険を感じる暑さで動く気になりません。こんな時は無理をせず、家の中でストレッチや軽い筋力トレーニングに切り替えるのも良いかもしれませんね。膝や腰、肩の痛みを軽減する体操や、体幹、脚のトレーニングなど、ステイ

(石原美奈子)

ユ一カリ地区



佐倉地区 室内プログラム



ユ一カリ地区



佐倉地区

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

3年ぶりに開催された富士登山競走に出場し、3時間52分7秒（111位）という結果でした。今回の給水ルールは、水のみ提供、紙コップ無し、所々ペットボトルでの提供もありましたが、基本的にはマイボトル、マイカップの携帯を推奨されていきました。私もマイボトル・カップ、粉末ドリオンクなどをトランクスのポケットに携え走りまし

た。「昔は何でもありだった」といった価値観やモラルの差を感じる映像をたまに見ます。記録を出しやすくするために合理的に変化して来た大会の運営方法も、これから変わるうとしていることを体感しました。記録の追求、エンターテイメント性も大切ですが、ゴミを出さないなどの環境面や感染対策もそれ以上に重んじられた形になってくることでしょうか。参加者はランナーである前に、一人の人として、地球人



としての自覚と振る舞いが求められてくると思います。大会関係者の方々の感謝の気持ちは言うまでもありません。カップに水を注いでいる時間に何名ものランナーに抜かれて行きましたが、不思議と焦りはなく、「これは間違いなく正しいことをしている」という充実した気持ちで上回っていました。クラブの活動では、ペアで取り組むストレッチ・マッサージなど、道具の共有、大人数による室内プログラムなどは行えなくなってしまうかもしれません。その分、新しいことを工夫して取り入れて参ります。また、氷などの提供はできませんが、こちらの方は、それぞれでご用意いただき、しばらくは続きそうなこの蒸し暑さ対策をカスタマイズしていただくよう、ご協力をお願いいたします。

事業報告

■ちばアクアラインマラソン・見るランニングクリニック配信

11月6日（日）に開催される「ちばアクアラインマラソン2022」大会公式HPにて「見るランニングクリニック」（完走に向けての動画によるアドバイス）が全5回シリーズで展開されています。こちらの事業は当法人が受託し、サポートさせていただいております。大会に出場予定の方も、それ以外の方もトレーニングの参考に是非ご覧ください。



■東京マラソン財団・ONE TOKYO事業

7月17日（日）織田フィールドにてONE TOKYO主催のスペシャルセッション「マラソンシーズンに向けた夏のレベル別プログラム」が開かれました。「2K×5本」ハイレベルチームの講師を齊藤太郎が担当。また、ペースランナーとして、佐倉地区の石倉さん、田中さん、飯塚さんに協力いただきました。23名の参加者は、真夏の400Mトラックで苦しみながらも充実した表情で高負荷練習に取り組まれていました。



〜編集後記〜

高校野球の球審は代打や代走の際に、ゆっくりと時間を使うそうです。選手の名前がアナウンスで呼ばれるのを確認、焦って打席に入ろうとする選手にスイングを促す、試合を止めてホームベースを綺麗にする。どれもが一瞬で終わってしまうかも知れない晴れ舞台を出来るだけ長く応援に來ている親御さんに見て貰いたいからだと思います。そんな心遣いが出来る審判の方達ですぐい。（修）

●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	73
ランニング東京	27
ステイヤング	63
【合計】311 (2022/08/01 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

■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。

9月30日で20期の事業年度終了となります。

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。