



アクアライン《木更津金田IC⇄海ほたる》
青空と海のパノラマを愛でながら進むランナー

四年ぶりに開催 ちばアクアラインマラソン2022

11月6日(日) ちばアクアラインマラソン 2022大会が快晴の下、4年ぶりに開催されました。ハーフ・フル合わせて約1万5千人のランナーが出場しました。【4:5面写真とレポート】

クラブからも多くのメンバーが参戦し、沿道に駆けつけたメンバーもたくさんいました。第1回大会よりサポートさ

せていただいている「公式ペースセッター」任務を、4回目の今大会でも20名のクラブ関係者で協力させていただきまし

た。事前試走会や綿密なペース配分計画の策定などを経て当日に。8つの設定チームそれぞれが予定通りのペース走り、フィニッシュ。おもてなしエイド、沿道でのイベントや小中学生による応援は盛り上がりを見せ、疲れかけたランナーに元気のエネルギーを送っていました。コースは木更津市と袖ヶ浦市を通ります。熊谷俊人千葉県知事はじめ、両市の市長も大会に出場され、見事完走されたようです。フルマラソンの完走率は男子91%、女子84%でした。

NRでは、公式ランニングクリニク《3月・潮浜公園》、動画アドバイス「見るランニングクリニク」(全5回)と、地元千葉県の一大イベントに関わらせていただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。(齊藤太郎)



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、スポンサー制の活動を続け、運営してきました。

千葉市スポーツ協会主催・陸上競技クリニック



10月1・8・15・22日の土曜全4回で小学生陸上競技クリニックをニッポンランナーズのコーチと関係者で担当してきました。第1回く3回までは「姿勢」「腕振り」「スタートのコツ」など、それぞれテーマを決めて取り組み。最終回で50Mタ

イム計測を行いました。毎年このクリニックの監修・指導をNP0ニッポンランナーズで担当させて頂いていますが、今年の参加者はとても熱心な子が多く、予定していたプログラムを毎回滞りなく進行することができました。(中田)

■ちばアクアラインマラソン2022
■小学生対象・千葉市陸上教室

■各部門活動状況
■情報・交換・告知
■NP0活動報告・募集

風の行方



コーチ 小高晶子

1972年は札幌オリピック、沖縄返還、日中国交正常化、パンダのランラン・カンカンが来園・などの出来事が。この年に生まれ節目の50歳となりました。近年で便利になったマラソングッズはGPS時計です。以前はペースを体感覚え込ませていましたが、今は途中で確認したり、距離が分かれます。今後どんなことが当たり前になるでしょうか。変わらないものといえば「継続は力なり」です。クラブに参加しているとコツコツと努力を積み重ねることの大切さをいつも感じます。頑張ることよりも、頑張りすぎないことがだいじなことも。暑さ寒さに負けず皆さんとこれからも走っていきたいと思います。

【ランニング】



石原 美奈子

気温も下がり、動きやすくなりましたね。開催される大会も増え、活気が戻ってきました。これからのシーズンを怪我なく楽しんでいきましょう！からだのケアも忘れずに！

【ランニング】



川嶋 正行

マラソンシーズンが到来して各レースも再開されました。しっかりと身体をケアしていただき目標に向かって頑張ってください。

【ランニング】



鈴木 卓也

アクアラインマラソンで、初めてのペースセッターを無事に務める事が出来ました。参加者の方、応援してくれた方、沢山の言葉にコーチ冥利に尽きると感じた1日になりました。

R佐倉

■活動報告など

数年ぶりに大会が開催される流れに乗って活動が進んでいます。メンバーの方の予定を伺っていると、10月最終週から11月第3週にかけては、各地でのフルマラソンや、千葉近隣のハーフマラソンなどの大会に出場を予定している方がいます。

らししました。ざっと挙げると以下の通りです。

◆10月30日 水戸・横浜・金沢マラソン、手賀沼ハーフなど

◆11月6日 アクアライオン・富山マラソンなど

◆11月13日 つくば・おかやまマラソン・成田POPランなど

練習会のメニューでは、距離を踏む実戦練習と並行して、調整練習の選択肢を設けて対応させていただきました。

この先のシーズンはフル2〜3戦目となってくる方も少なくないでしょう。競い合って力を吐き出すような、速く走る練習ばかりが重なる、疲弊して体調低下や故障に陥ります。ペースを抑え、気味に、じっくり走り込む練習。路面が不安定でスピードを出しにくい不整地を走る足腰強化やフォーム養成を意図した練習。基本エクササイズやストレッチ。食事と

同じで、好きなものの嗜好の偏食にならないよう、バランスに配慮しながら、その時に取り組むべき練習を見極めて取り組んでください。練習会前後の余白時間。コーチや仲間と練習以外の側面でも情報を共有できることがラニンングクラブのメリットではないかと思えます。2022〜2023シーズン、ケガ無く充実したものに行ってください。(齊藤)



印旛沼 L.S.D.



ペース走練習会



30K走・インターバル終了後のだんらん

一本目は5月の第4回東京エクストリームウォーク《小田原〜神宮外苑100K》。そして二本目として、10月22・23日開催の第1回関西エクストリームウォーク《姫路城公園〜大阪城ホール100K》に参加しました。国宝「姫路城」を望むロケーションから午前8時過ぎにスタート。明石城、舞子のシーサイドウォーク、世界最長の吊橋・明石海峡大橋（全長3911M）、須磨海岸から神戸、芦屋、西宮、尼崎を通過するコースで、大阪市内のゴールを目指しました。スタート時は曇り、午後からは晴れて暑くなりました。明石海峡大橋を通過する頃は日没間近で夕焼けと橋のシルエットがとても綺麗でした。夜になると小雨が降り始め、淀川を渡る頃には本降りとなってしまいました。それでもゴール間近には星空を眺められました。スタートから1Kを約12分で前半はゆったりと進みましたが、40Kあたりから足裏全体にまめが出来、進むにつれ痛みも強くなり、後半30K位は、痛みに耐えながらの長いウォークとなりました。また、60K過ぎでコース案内の見落としがあったのか、コースアウトするアクシデント（約30分ロス）もありました。足裏のまめ（凄く辛かった）以外ではさほどダメージもなく、なんとかペースを維持して、午前5時過ぎに21時間01分でゴールできました。5月と今回の二本の100Kウォークを歩き切りましたが、私にとってはどちらも楽しい記念イベントになりました。



■節目の100Kウォークレポート

河村 眞作 さん 《佐倉No.0004》

20年前の2002年にニッポンランナーズが設立。在籍歴20周年、5月には70歳になりました。そんな節目を迎えたイベントとして、二本の100Kウォークに参加しました。



R
柏

■活動報告

★御殿場での集中練習

9月2〜3日

恒例の御殿場での現地トレーニング。テーマは「秋冬レースに向けて走り込み」で距離走を中心に富士山に見守られながら心身ともにタフさが身につきました。標高1300Mの水ヶ塚公園



御殿場クロカン練習終了



レース前の調整ラン

でのクロカン走、1周約13Kの山中湖での距離走など新たなメニューも加わって皆さん大満足だったようです。

★10月23日(日) 15K+10Kタイムトライアル

10月は距離走を中心に実戦的な内容でレースへの自信を深めるメニューを消化しました。

★10月23日(日) はダブル・タイムトライアルという初めて行うメニューでしたが1本1本をレー

ス同様にしっかりと走られたようで、これからのレースが楽しみです。

★11月2日(水) エチオピア式ゆっくりジョグ手賀沼ハーフ明けの方は木々を縫って走るジョグで疲労回復を図りました。ジグザグに走るのにスピードは上げられない分、普段は使わない筋肉に刺激が入るので走り終わった後スッキリするようです。

■レース後のケア

(小西政弘・鈴木昌典)

レースシーズンも前半がひと段落です。筋肉痛など表面上の疲労は数日で取れますが、内臓やメンタルの疲労は時間差でやってきます。最低限でもフルを走った後、2週間はハードな練習は避けていただき決して無理をしないようにしましょう。

鈴木昌典コーチ

「足裏の反射区(土踏まずの付近)の付近が詰まっている場合がある。アーチが下がると内臓や筋肉の疲労が抜けにくいので母指球の下あたりをよく解してみてください」

【写真参照】

柏主任、小西政弘

「レースを一つの山と例えると、次の山(レース)までには一度下山してしっかりと準備を整えて

■トカラ列島めぐりマラソン大会に参加して

川瀬 誠(KO219)

去る10月1日に開催されました「トカラ列島めぐりマラソン大会」という面白い大会に参加してきました。トカラ列島は鹿児島県の南、屋久島と奄美大島の間に点在する島々を指します。その中の有人7島を1日かけてフェリーで南下しつつ走破するというのがこの大会です。大会前夜に鹿児島をフェリーで出港し、最初の島(口之島)

に当日早朝に到着、日の出(6時過ぎ)と共にスタートし、その後はほぼ2時間毎に各島を走りながらゴール(宝島)を目指します。各島のコースは3〜5K程度で合計約25キロですが、中盤の3つの島はコースの標高差が百M以上あり、なかなか走り甲斐があります。ゴールの宝島では、ミネラルたっぷりの温泉で疲れを癒し、日の入り後には港で美味しい島の幸を頂きながらの歓迎パーティーが開催されます。夜は停泊しているフェリーで一泊し、翌日はレースで走った島々に逆

てから次の山を目指します。例えば11月のつくばマラソンが終わったら2週間休養期間(低負荷練習)を設けます。ゆっくり走るにはスピードが出にくい所(木々を縫ってなど)を走ってみるとよいでしょう。年末年始は走る時間が十分にとれるので合宿スタイル(1日2〜3回練習)で普段できないような練習に取り組むチャンスかもしれません。

足裏の反射区



溢れているのもこの大会の魅力です。以上、まだまだ紹介しきれない魅力ネタが沢山ありますが、そこはご自身で参加した時のお楽しみに。



R東京

■ちばアクアラインマラソン
ペースセッターレポート

NR東京 樋口 誠さん

4年ぶりのちばアクアラインマラソン。参加ランナーをもてなすサポート役として、5時間ペースを、松尾和美さんと佐倉の金井智恵子さんと担当してきました。

折しも息子が初マラソンにしてフルにエントリー。さほど練習もせず当日を迎えたので大丈夫かな。さて私たちは、スタートのロスを中間地点で取り戻し、34Kと37Kの坂道までに貯金できるペース配分で臨むことにした。

スタート直後は、渋滞で7分10秒ペースと道幅が広くなるまで上手く進めませんでした。後方の外国人カップルはおしゃべりしながら楽しくラン。

8Kアクアライン前の給水所で「必ず給水するように、次は13K過ぎの

海ほたるまでありませんと松尾さんの声掛け。

中間地点で予定通りロスタイム解消。30K手前ランナーの集中力が切れそうなタイミングでは、金井さん「5時間のペースです、よろしく。これから2つの坂があります。このまま6分45秒〜7分のペースでいきましょう」の声掛けで後方から「そうか」「そうなんだ、よし」の声が。34Kの坂に掛かると、前方を走る息子を発見、少し苦しうで声を掛けるが付いて来れず。36Kのおもてなしロードで可愛いキッズダンス、和太鼓、児童の笑顔あふれる応援と、季節の果物なども頂き心もお腹もいっぱい。

40K付近であのカップルが。足をストレッチ中で「さあ、一緒に行きましょう」と声掛けすると「よし、付いていく」と元気な返事。

フィニッシュ後、先にゴールしたカップルに再会、感激で涙目の彼女から一緒に写真を撮りたい

との声掛けで5人のベストスマイルでパチリ。

息子は終盤追い上げ「5時間切れるよ」の声掛けが届いたのか4時間46分でゴール。次は大阪マラソンに挑むとか。

松尾さんはゆつくりと確実なペース配分で多くのランナーが安心して付いて行き、的確な声掛けの金井さんはランナーと友好な関係を築いていました。

「いろいろな思いをもってスタートラインに立つて



いるランナーのお手伝いをするために、ペースセッターとしての安定感が必要である」と、コーチから聞いた言葉を思い出しました。これからランナーとしても大らかな気持ちで走れるように、走り出した息子と共に日々精進です。

■活動写真

10/21 (金) 有志ダウンラン



10/9 (日) 皇居20K特別活動



理事あいさつ



こんにちは。ニッポンランナース理事の金澤です。先日、長野県小海町で行われた100マイル(175K・累積標高7500M)のトレイルランニングを完走することができました。

さて、皆様の多くは仕事や育児などの「すき間」時間を利用してランニングの練習をしていると思います。私も朝から晩まで会社員として働き、日によつては夜遅くまでの残業・飲み会。また3児の父ですので、週末は家族を優先したスケジュールの「すき間」で練習を行っています。このような時間的な制約がありま

すが、これをストレスに思っても良いことは無いので、私は逆に「楽しんで」ます。限られた中でいかに効率的な練習ができるか?、目標を達成できるのか?と探求するイメージです。

そのためには、練習の「時間を増やす」「質を高める」ことを「楽しんで」ます。私は、「時間を増やす」ために、早起き(「早寝」・通勤ラン、仕事を頑張る、飲み会を断る、スマホを見ない、等々、よく考えれば結構時間を作れることを「楽しんで」ます。

また、練習の「質を高める」ために、WEB、Podcast、本などから知識を得ることがとても大事だと思ひ、

100マイルのトレイル(不整地)の走り方・ペース・練習方法・装備・補給等々について徹底的に調べ、練習に取り入れることで完走の可能性を高められたかなと思っています。このように、知ることは「楽しい」です。なお、皆様は幸運なことにニッポンランナースの会員です。練習会だけではなく、コーチや仲間に関わらず、+αの知識を得られます。これはとても恵まれている環境だと思っています。

このように全てにおいて「楽しんで」やることで良い結果につながると思います。皆様が目標を達成するためのヒントになれば幸いです。

【理事 金澤友洋】





5:00 4:30 ペースセッター



4:00 3:45 ペースセッター



3:30 3:10 3:00 ペースセッター



制限時間内完走ペースセッター

ちばアクアラインマラソン PHOTO



栄光のFINISH地点



沿道の小学生による大応援



木更津金田料金所を走って通過



10/2試走会

■ジュニアR教室

8月5回、9月4回、10月5回の活動を行いました。大きな事故やケガなどなく行えたのは何よりでした。通常いろいろな危険を予測して種目やゲームをしているのですが、子どもたちが集中しすぎたり（視野が狭くなった）、予想外の動きをしてきたりで「はっ」とさせられる事があります。また活動場所もコンディションが変わります

ので、いつもと同じことをしていると思われぬ落とし穴があったりします。小さい失敗などをその都度修正して大きな事故にならないように心がけています。一人の指導だと観られる範囲が限られてしまうので、活動のサポートにメンバーの方々に来て頂けるのはとても心強いですし、助かってます。もし手伝ってもらいたいという方がいましたら、担当「中田」にお声掛け下さい。（中田）



ユウカリ地区



佐倉地区



佐倉地区



■コーチアドバイス

「あの夏の暑さはどこへいつてしまったのか」と思ってしまうくらい気温が下がってきています。きつと体を長時間動かしても「楽だな」と思う方もいらっしゃるでしょう。これからの季節、たくさん体を動かすことができると思います。しかし、気温が下がってくると体が冷えやすくなり筋肉も固くなってくるので「ヒザ痛」や「肉離れ」といったケガをする可能性も高くなります。これだけは気を付けていきたいところです。ね。寒くなるこれからの季節、準備体操を今まで以上にしっかりとやっていきましょう。なかなか体が温まらない方は厚着をし、汗をかきそうになつてきたら上着を脱いでいくといったような工夫をしていただくのがオススメです。

(北野健太郎)

ステイヤング

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

出逢いと時機（タイミング）の話をさせていただきます。幼いころは8年間、地元道場で剣道を習っていました。体力をつけることを目的に、近くの多摩川を毎朝走っていました。地元開催の立川マラソンなどの市民レースにも出場していて、やがて入賞できるようになると、「剣道より長距離に適性があるのでは？」・「走ることに楽しさ」と自覚はじまりました。強かった弟や、年下にとてつもなく強くて勝てない選手が居たことも後押ししました。しかし、中学校には陸上部はありませんでした。練習でたくさん走ると聞き、バスケットボール部に所属。熱心な先生の下、左右前後への身のこなし、どちらの手でも

シュートを打てるように練習した球技経験は、マラソン以外のスポーツ選手への指導の際に活かされています。NBAブームの到来は高校生の頃。数年早かったら、ジョーダンやスラムダンクに憧れて、別の道を進んでいたかもしれません。3年生になると、担任の先生が顧問という形で、仲の良い友人数名が所属する陸上部を作ってくれました。中体連の大会に出場が可能となり、都大会3000M入賞。憧れの武井隆次さん（当時5000M初の13分台・高校記録を樹立）擁す国学院久我山高校に進学できました。推薦の枠は5人。ドラフトでいうと、1位が中田コーチ。私は5位です。京都での全国高校駅伝には1・2年の2回出場。2年の時には中田コーチと共に走っています。都大会10

連覇がかかっていた3年時には都大会で負けてしまいました。「あの時、あの出逢いがなかったら・・・」振り返ると、そんな「縁」によって、ここまで私は生きてきました。浮間小学校での「こけし走り教室」を10月17・18日の2日間にわたり開催しました。オリパラ教育事業予算が無くなっても、教室を企画し、私を講師に招いて頂いたのは、同校の宮崎校長（中3の担任）のお取り計らいによりです。「部活動ガチャ」という言葉があります。中学部活動に関しては、やりたい種目、楽しみたい競技志向を選べる環境が整っていないことが問題になっていきます。今後、週末活動は地域に委ねられる方向です。自治体、競技、施設事情に応じて様々な形を模索している

事業報告

■ONE TOKYOアカデミー2022

サブ3突破に向けた全9回コースを齊藤が担当。各回メンバー3名によるペースランナーサポートを予定しています。11月3日（祝）に第1回がスタート。日ごろは主にソロ練習をされている、ランナーが集まり熱心にアドバイスを吸収されていました。

■千葉県事業教室

千葉県スポーツ推進イベント「スポーツで元気いっぱいー親子体験イベント」事業として、10月24日「内郷小学校（5・6年生）」、11月10日「印南小学校（4・5年生）」と佐倉市内2校で走り方教室を開催。地域クラブと近隣の小学校との連携がキーワードとなっています。コロナの影響で、WEB動画を事前にご家族で視聴していただくなどのアレンジを施しました。元気に楽しそうに皆さん走っていました。



中田修弘コーチと深山真奈美さん（R佐倉）が8月に結婚されました。おめでとうございます。

◆祝ご結婚◆

～編集後記～

真夏の厳しい条件下でのトレーニング、そして9月に入り本格的な走り込みを行ってきました。練習の成果を発揮する本番レースを迎える時期になりました。練習拠点の近くにある銀杏の木が黄葉を見ると「いよいよレースだな」と練習での緊張感も高まってきました。昨年中止が相次いだ大会も、今年は無事に開催されることに感謝しつつ、いい結果を出していただければと思います。（政）

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22期がスタートしました。2023年4月からは地域スポーツクラブ22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ニッポンランナーズはクラブ会費、指導者派遣や講習会、イベント協力の収益と合わせて、活動の主旨にご賛同いただく皆様からのNPO会費・寄付金により運営しています。

●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	144
ランニング柏	73
ランニング東京	28
ステイヤング	62
【合計】307（2022/10/01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 ニッポンランナーズ事務局

千葉県 佐倉市 栄町10の12

伊能ビル1階

043-481-0711