



今回は会場をお借りしたのは足立区にある帝京科学大学の400Mトラック。参加メンバー・関係者は40名。メニューは以下の3択で進行。

★5K×2本、★400M×20本、★墨田川・荒川スローランニング。

各メニュー程よい人数バランスに分かれ、いつもの景色と異なり、とても新鮮な気持ちで走ることができた方が多かったようです。5Kは、「チャンプオン決定戦」と位置づけてスタート。最速タイムは門多紀明さん(相

12月17日(土)、佐倉 柏、東京、ランニング3地区全体での2022年を締めくくる練習会を開催しました。

### 全地区合同練習会 (帝京科学大)

# 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  
NPO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、スゴーズ(株)の協力を得て、運営していました。

で、16分23秒でした。おめでとございます。他にも自己記録更新や好記録を出した方が多くいらしました。社会情勢を鑑みながら、地区を越えての活動をこれからも企画して参ります。

今回、帝京科学大学の施設を利用していただいた背景は・・・いずれの地区からもアクセスしやすく、更衣室などが完備されているといった理由。そして、同校の女子駅伝チームの高田基監督には、NRが関わるクリニックに、大学生選手を指導実習を兼ねたサポートとして派遣していただくなど、日頃からお力添えいただいています。競技力向上のみならず、社会経験豊富な選り手育成を大切にされている高田監督のご厚意もあり、今回の活動が実現しました。ありがとうございました。【齊藤 太郎】

11月12日(月)、佐倉市立内郷小学校で4・5年生55名を対象に走り方教室が開催され、齊藤太郎が講師を担当し、コーチとメンバー5名でサポートしてきました。

何と今回の教室には「ランスマ倶楽部」(NHK・BS1)の撮影が入りました。特別ゲストとしてチャンカワイさんがサプライズ登場すると児童の皆さんは大喜び。

カリキュラムは、こけし走り理論、スキップ、スラローム走、ヒモを用いた前傾&ダッシュ練習、新聞紙ランなど、春に行われる市内陸上大会を見据えたもの。チャンさんには児童の皆さんと一緒に走っていただきました。終始気持ちが高揚しての教室はアツという間に終了。児童の皆さんの心に残る授業と



内郷小学校での走り方教室の風景

なつたのではないでしょうか。

この模様は、1月29日(日)17時00分より17時50分。NHK・BS1にて放送される予定です。再放送は2月1日(水)午前0時00分より0時50分。お楽しみに。

今は大勢でトレーニングをして、沢山のコミュニケーションで大会に出場することに大変喜びを感じています。2023年の目標は「マラソン挑戦」。一度も走ったことがないので初心者です。普段はアドバイスをする側ですが、マラソンに関しては経験豊富な皆様から是非アドバイスを頂ければと思います。積極的にチャレンジする気持ちを大事にしていきます。

### 佐倉市内郷小走り方教室 × ランスマ倶楽部 (NHK・BS1)

- 全地区合同練習会
- 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 桃川 翔大  
皆様、本年も宜しくお願ひします。昨年11月に思い切つて転職をしてから再び大会にも参加出来る様になり、公私共に新たな気持ちで新年を迎えました。特にランナーとしての桃川翔大は、これまでトレーニングをしても大会に出られないものどかしさがありました。今、今は大勢でトレーニングをして、沢山のコミュニケーションで大会に出場することに大変喜びを感じています。2023年の目標は「マラソン挑戦」。一度も走ったことがないので初心者です。普段はアドバイスをする側ですが、マラソンに関しては経験豊富な皆様から是非アドバイスを頂ければと思います。積極的にチャレンジする気持ちを大事にしていきます。

### 【ランニング】



岡田 一彦

走る楽しさに年齢は関係ありません。くも膜下出血、直腸がんを患いながらも75歳に到達できました。「生きている喜び」を感じながら、皆さんと楽しく走り続けます。

### 【ランニング】



米田 葉子

免疫力が下がる季節ですね。練習時も体温調節ができて、汗で体をひやさないような工夫が必要。喉や鼻腔を乾燥から守って、風邪をひかないようにしましょう！

### 【ランニング】



久保 雅利

寒い日が続く、身体が思うように動かない時は、股関節、肩甲骨周りのストレッチや動き作りでしっかり筋肉を温めて走るようにしましょう。故障予防にもなります。2023年も目標に向かってランニングを楽しみましょう！

# R 佐倉

## ■活動報告

12月24日の土曜練習会特設で、佐倉マラソンコースランを3設定(7分30秒/6分30秒/5分30秒)で実施しました。それぞれの設定を北野、石原、鈴木の3人が担当しました。28名のメンバーにご参加頂きました。42K走られた方もい

らっしゃいました。2023年は1月7日(土)スタート。佐倉の朝は雨が降り、出だしから心配されたものの、集合時間にはやみました。60名弱のメンバーが集まりました。その中には新メンバーの顔もありました。佐倉地区では、嬉しいことに新規メンバーの加入が続いております。昨年12月に菅生哲也さんと中井忍さんのお二人。本年1月には古閑啓

太郎さんと村上仁さんのお二人にご入会頂きました。4人とも練習ではご自身を追い込むタイプのようので、かなり頑張っておられます。そんな新メンバー4人がクラブに新しい風を起こしてくれそうですね予感がしています。佐倉地区では1月から2月にかけて全5回の「新春ランニング入門教室」を土曜練習会と並行して開催しています。参加者からクラブ新メンバーに

なつて貰えるように皆さまもご協力ください。よろしく願います。1月8日(日)には特練クロカン忍耐ランを実施しました。1周1.6Kの周回コース。20周(6分ペース)を齊藤。15周(8分ペース)を中田が担当。土屋コーチ・鈴木コーチの参加も含めて20名が3時間以上をかけて走りました。

【中田 修弘】

### 12/24 (土) 佐倉マラソン・コースラン



風車(印旛沼ふるさと広場)は本大会 30K 地点

### 芝100M流し×20本



### 「フォーム養成⇔ランニング」 軽やかに進むフォームを体得



## 全国3位・八千代松陰の強さ 同校OBの桃川コーチに考察してもらいました。

昨年末の全国高校駅伝で3位になった八千代松陰高校。私が在学中の2014〜16年も常に全国大会を目指せる位置にいましたが、5年連続で激戦区千葉県を勝ち抜き、遂に上位入賞を果たした近年の強さは他校の選手も脱帽する程です。

12月25日に行われた全国高校駅伝。八千代松陰の上を行った1位倉敷2位佐久長聖は、どちらも学校近くに寮があり、競技に集中でき、なおかつ「他県の選手」や「留学生」を受け入れる環境が整っています。一方八千代松陰には寮がない

かもしませんが、それでも引けを取らない理由がこの環境の違いにあると私は考えています。私が現役時代に見てきた強い選手は「考える力」に長けています。高校生頃から考えて動けることは八千代松陰の強さの1つだと思えます。

ので、通学となり、範囲が限られ千葉県内の選手がほとんどとなります。1時間以上かけて学校に通う選手も少なくありません。通学に時間を取られる分、練習時間が短くなってしまいます。しかしながら、選手たちは、監督から与えられた練習だけでは足りないと感じて、自宅に帰ってから体幹トレーニングやスト

もう一つ理由を挙げるとすれば、練習メニューの強度は「腹八分」という点だと思えます。高校生といえれば成長期ですし、大学でも活躍したいと考える選手も多いです。そういった背景から、練習には常にゆとりが持たれています。追い込みが必要だと感じた時には、選手が自主的に練習を追加します。これもまた「考える力」であり、監督はあくまで「強くなる為の準備」をしてあげるだけで、選手自身で「素材を活かして強くなっていく」これが八千代松陰のチームの方針であり、強さの秘密だと思えます。



【桃川翔太】

# R 柏

## ■所信と活動報告

昨年は制限がある中でしたが徐々にレースも再開されてきました。練習の熱も高まり良い雰囲気です。昨秋以降、新規入会の方も数名いらっしやるなど、会員数も少しづつ回復してきています。今後もクラブへの関

心を持つてもらえるようにSNS等での情報発信を継続して実施したりイベント開催などで多くに興味をもっていただけるように努めていきます。また現会員のかたが満足していただけのような企画(合宿、日帰りイベントなど)を検討していますので、ぜひご期待ください。

《活動の報告》  
シーズン前半もひと段落した12月は基礎作りをテーマにしてトレーニングしました。

12月14日(水) ラダー、ハードルドリルなどフォーム養成メニュー。ダイナミックな動き、軸づくり、股関節の可動域を高めるなど今後の走りにつなげていってほしいと思います。

12月21日(水) ナイト練は松戸運動公園にて年末恒例のトラックで2万M走を実施しました。この練習の時期になると一年の終わりを感ずるようになり。底冷えする環境の中を白い息を吐きながらグループ毎にペースを刻んで無事に完走しました。

12月25日(日) 10Kタイムトライアルで現状の走力を確認して、利根川往復80分の長めのダウンジョグで一年を締めくくりました。一年間、練習会へご参加いただき有難うございました。

## ■2023スタート

### コーチアドバイス

★次のレースに向けてはしっかりと疲労回復させながら練習に臨んでください。練習後のストレッチは走った時間以上に行うなど余裕を持つことが次のレースの結果に繋がります。新しい年、気持ち新たに良い走りが出来ますように皆さんの走りを期待しています。

### 【東隆彦】

★マラソンのスタミナ源は食にあり！寒い季節には鶏鍋(鳥の胸肉)でしっかりと栄養補給をしましょう。アツアツのお鍋は芯から体を暖める効果がありお勧めです。

★我々市民ランナーはひとつひとつのレース結果に一喜一憂せずにやるべきことをやっていきましょう。日常の生活では良く食べて良く寝る。練習量だけでなく走りの中身も大切ですね。とにかく楽しんで走りましょう！

### 【横野浩司】

練習量だけでなく走りの中身も大切ですね。とにかく楽しんで走りましょう！



レース後は基本動作を徹底

## 年末恒例トラック20,000M走《松戸運動公園》



## クリスマスランで利根川へGo!



おおたかの森・起伏コース



奥多摩溪谷駅伝に参戦

# R東京

## ■活動報告

『東京体育館トラック』  
 拠点時は、400Mや1Kのインターバル。これにフォーム養成ドリルを絡めるなどして練習しています。『神宮外苑』拠点時は、ペース走など。道路を渡ると新国立競技場があり、広々とした景色がひろがります。集団走は禁止されているので、ストレッチの後、ス

タジアム外周1周約1Kをバラバラ個々人で心地よく走る練習などに取組んでいます。このように活動拠点に応じた練習メニューを組んでいます。また、野外ランの道中の坂道にて、5〜10分の自由時間設け、坂道走や近隣ジョギングなど自由にカスタマイズしてもらう、『野外・坂巡り60分』も人気です。これは佐倉地区発祥のメニューですが、意外と都心にも坂道は豊富で、東京地区でも取り入れました。信

濃町から東宮御所周辺や、新国立から千駄ヶ谷周辺の環境を活用しています。それぞれの上り坂の勾配や、長さの特色を楽しむかのように、皆さん呼吸を上げて走られています。それから、2つの特別練習会を開催しました。  
 ★12月23日(金)イルミネーションラン100分  
 六本木ヒルズ、けやき坂とミッドタウン、赤坂サカスを巡りました。  
 ★1月15日(日)3時間マラニック

有楽町、『南町奉行所跡』発着。足つくりをテーマにスローペースで進みました。増上寺、竹芝、レインボーブリッジを渡り、お台場へ。ぐるり公園、豊洲市場、五輪選手村だったエリアを抜け、勝どき橋を渡り、築地を通過してフィニッシュ。17K・3時間30分の旅が終了しました。  
 ここ数週間は、天候に恵まれて順調に練習が進んでいます。  
 (齊藤 太郎)



12/23 (金) イルミネーションラン



信濃町・千目谷の坂にて



1/15 (日) マラニック 竹芝からレインボーブリッジへ

## ■コーチあいさつ

マラソンシーズン真っ盛り！それぞれ日々の健康や自身の自己ベストや目標や夢に向かって、寒くても励んでられる事と思います。

さて走る事は皆さん最初から好きでしたか？。実は私は走るのが大の苦手で、ランに出会う前はエアロのイントラでその場で走るダンスをしていたので、レジャー野球の際に、走るのを笑われた程、走れないし嫌いな事でした。そんな私が一生の一度だけの体験と位置づけフルマラソンにチャレンジした事が契機となる感動、達成感、充実

り、その魅力にハマり、今に至ります。

昨年末、嫌いだっただけの事、マラソンに挑戦した感覚と一緒に絶対無理と思っていた領域、ミセスコンテストにチャレンジしました。マラソンに挑戦した時と同じく、コンテストに向けて自分と向き合う日々、ラントレに比べたら辛く苦しくはないですが、食事やスピーチ、ウォーキング練習、マラソンと同じ様に計画的に、結果はどうであれ、ストイックに悔いを残さない様に積み上げて行く感覚は一緒です。

チャレンジした事で得られる感動、達成感、充実感、素晴らしいです。人生はまだこれからやってない事が沢山あり、やってもいいのになら「出来る」・「出来ない」を全て自分が勝手に決めてつけているだけだと気づきを頂きました。

挑戦する事の大切さをこれからも大事にし、同時に日々コツコツと心と身体の不慣れな軸を作る走る事の素晴らしさを改めて実感しました。

これからも怪我なく、楽しくご機嫌な身体作り、美と健康をテーマにお届け出来たら幸いです。2023も宜しくお願い致します！  
 (コーチ相澤加奈)



Global Unity Japan 2022 Winners 相澤 加奈 さん

Mrs. Japan Asia Pacific Tourism 日本代表 相澤加奈コーチ

# Jr. ランニング教室

ジュニアの活動では、ボールを使ったゲームなども行っています。例えばこんなゲームがあります。複数人で輪を作り、直径30センチ大のゴムボールが地面に着かないようにします。キャッチするのと1人が連続で

タッチするのはNGです。バレーボールのように腕や手を使ったり、サッカーのように脚や頭を使ってボールを上にあげます。1タッチを1回とし、地面に落とさず何回タッチできるかチャレンジします。目標回数を最初に決めて行うのですが、結構盛り上がります。運動神経も勿論大事な

ですが、全体や仲間が見えていないと中々続きませんし、声掛けなどのコミュニケーション能力も必要になります。この間はボールを触る機会が少なかった下級生へ何気なくパスしてくれた上級生にほっこりさせて貰いました。

【中田修弘】



# ステイヤング

## ■コーチ3人から ごあいさつ

年々、からだを動かすことが億劫に…なっていないですか?!ステイヤングでは、普段やらない運動も行っているので、からだづくりだけではなく、脳の活性化にもなります。今年も皆様のご参加を楽しみにお待ちしております!

【石原美奈子】

ステイヤングの活動をするたびに、会員の方々の健康に関する意識の高さに驚いています。勉強などでは、無理・無駄・ムラをなくす3無主義と言いますが、ステイヤングでは、無駄やムラはオーケーと思っ

ています。無理だけではないように1無主義にしましょう。ご自分のペースで、なるべく今の体力を維持

できるように、継続していきましょう!

【米田葉子】

「積小為大(せきしよ ういだい)」という言葉をご存知でしょうか。江戸時代の農政家・思想家である「二宮尊徳」の言葉で、私の座右の銘でもあります。「小さい事が積み重なって大きな事になる。だから、大きな事を成し遂げようと思っ

たら、小さい事をおろそかにしてはいけない」という意味です。健康を維持するには「適度な運動の積み重ね」が大事です。短時間の運動でも、継続すればそれが財産となり「健康維持」という形で自分に還元されます。人によってはそれが「若さ」という形で表に出てくるかもしれませんね。今年もステイヤングでの活動を通して、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。一緒に楽しく活動していきましょう。

【北野健太郎】



【ユーカリ地区】1/10(火) 2023年の活動スタート



【佐倉地区】ボールを使っでのトレーニング

# Membership

## NPO会員ニュース

### 理事長あいさつ

会報《1・2月号》の発行は年明け1月の下旬となりました。期日を守ることにはこだわったものの、内容の伴わない発行、くり返しの作業に陥らないよう心掛けて参ります。クラブが迎える22年目の春。本年も宜しくお願い致します。

報告、オピニオン、メンバー・コーチの声などの発信。クラブの足跡を残す公式の資料を発行し続ける姿勢を大切に参ります。

話は変わり、東京マラソン財団が進める『ONETOKYO』は、「ランニングスポーツを通じてひとつのチームになる」をスローガンに掲げているプロジェクトです。フルマラソン、サブスリー挑戦を目指す複数回

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。

シリーズ講座のコーチを2019年より担当させていただき、今年4年目を迎えました。内容は、クラブ練習会で行っているような実践練習とレクチャー（オンライン含）とで構成されます。日ごろ一人で練習される方が少なくなく、コーチや仲間と一緒に過ごせる貴重な機会に、多くを吸収しようとされる姿勢に驚かされます。講師の立場として「教える・伝える」という『出力』の準備をして臨んでいたのですが、意外なことに、この所感しているのは、実は参加者の皆様の声を「聞く」こと。すなわち『入力』の大切さです。クラブのようなコミュニティに属していないソロランナーの方にとっては、（少なくともランニングに関しての）悩み、考え方、実情、雑談を聞いてもらえる環境がとても限られている

ように感じるのでした。やったことのないような練習メニューへの緊張や恐怖心から、前夜から当日朝にかけては、「行くのをやめようかな?」と躊躇することもあるそうです。それでも会場へ足を運び、走り終える「やっぱり参加してよかった」と充実した気持ちに包まれる。そんなお話をしてくださった方もいました。メニューのみならず、そこに集う仲間の存在が大きいのだと感じました。ニッポンランナーズは、それぞれの目標に向かって運動する、ランニングする場であるのと同時に、メンバーやコーチとの雑談を含めた交流の場でもあると改めて想いました。そんな活動をこれからも続けて参ります。あたたかい春まであと少しの辛抱です。

【理事長 齊藤太郎】

### ■事業報告

■第40回佐倉マラソン  
3月26日(日)、4年

ぶりに大会が開催される見込みです。1月中旬にエントリーが終了しました。概ね7千人強のランナーが参加される見込みです。

NRでは、フルマラソンのペースランナーに30名。大佐倉(フル・10K共に5K地点)の給水運営に37名、ボランティアとしての登録を済ませました。今後は研修・打合せを経て当日を迎えよう。参加される方、関わ

なるよう準備を進めて行きますよう。

■北海道空知地区・

サッカー審判員講習  
12月18日(日) 札幌厚別公園競技場にて講習会を開催。20名のサッカー審判員の方々が集まり、ランニングメカニズムについて齊藤が講師を担当してきました。事前のオンライン講義により予習した状態で当日を迎えられたので、限りある貴重なリアルな時間を有効に活用することができました。氷点下10℃。熱心な質問や相談をたくさんいただきました。

### ニッポンランナーズの歩み

- 2002年 4月 地域スポーツクラブ スタート
- 2003年 4月 東京体育館RCスタート
- 2011年 3月 東日本大震災
- 2011年 4月 柏地区スタート
- 2014年 10月 文科省 生涯スポーツ優良団体 受賞
- 2016年 4月 東京地区スタート  
Jr. ランニング教室スタート
- 2019年 4月 理事長交代(金哲彦氏から齊藤太郎へ)
- 2020年 4-5月 緊急事態宣言に伴う活動見合わせ
- 2022年 4月 クラブ20周年を通過、21年目へ
- 2023年 4月 地域スポーツクラブ 22年目スタート

### 〜編集後記〜

年始練習会にて昨年自分が年男だった事に気付かされた。昨年一年間多分一度も寅年だと認識しなかつたと思う。

関係ないが母親も寅年だ。人生の折返し地点をとうに過ぎていく人間が日々をどれだけ漠然と過ごしてきたことかと思反省したりした。次回の寅年にはしっかりと日々を過ごしたいと思う。

(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 76  
ランニング東京 29  
ステイヤング 60  
【合計】313 (2023/01/01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。

#### NPO法人 第22期の活動に入りました。

当法人へご支援いただける方を募集しております。

- 団体正会員 【入会金】¥30,000【年会費】¥30,000
- 個人正会員 【入会金】¥10,000【年会費】¥10,000
- 個人賛助会員【入会金】 ¥5,000【年会費】 ¥5,000

#### NPO会員の皆様 (お名前の掲載にご承諾いただいている方のみ)

- 団体正会員 (合計2団体様)  
(株) 東洋計測リサーチ様 (有) 岡田スポーツ様
- 個人正会員 (12名様)  
山下彰様 市村幸夫様 中野清夫様 艦居常行様 大木浩之様 ほか7名の皆様
- 個人賛助会員 (18名様)  
関知子様 ほか17名の皆様