TAIYOKUN TIMES
太陽くんタイムス

第40回佐倉マラソン

3月26日（日）第40回佐倉マラソンが開催されました。2019年以来、4年ぶりの開催です。エントリーは【フルの部】5153名、【10Kの部】2525名、【3K・市内小中学生の部】270名。合計7948名でした。

前日からの断続的な雨は、当日まで続き、運営準備にも様々な困難が伴うものだったようです。今回ニッポンランナーズとして、次の2つの運営協力をしました。

◆大佐倉給水所（35名）
CHIBA RUNNERS・mの皆様にもお力添えいただきました。

◆ペースランナー10設定（29名）ランニング学会理事・高田由基さんにもお力添えいただきました。

また、この他にも審判員としてコース上の任務に従事された方もいらっしゃいます。出場されたメンバー、応援に駆けつけたメンバーもたくさんいらっしゃいました。それぞれの立場からの大会への関わり、一日お疲れ様でした。

10Kには熊谷俊人千葉県知事が参加され58分台でフィニッシュされたようです。この3日前には、「ちばアクアラインマラソン」の総会が開かれ、2024年秋に次回大会の開催が正式決定されました。その席にて知事は「これからは千葉県内の大会になるべく参加させていただき、同大会のPRとスポーツ振興に努めたい」とお話しされていました。

（齊藤 太郎）

《詳細報告は次号にて》

雨の中のフルマラソン・フィニッシュ

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、スポーツ振興くじの助成を受け、運営していました。

■第40回佐倉マラソン　■各部門活動状況
■駅伝大会レポート　■情報・交換・告知
■NPO活動報告・募集

Number Do EKIDEN in 国立競技場 参加レポート

3月12日（日）新国立競技場にて開催されました。NR佐倉から、飯塚さん、野口さん，小高さん、石倉さんの4名が「合計160歳以上の部」に参加されました（実年齢は計192歳）。左記は3区の石倉康範さんレポートです。

国立を走れる上に、スタートの号砲は大迫傑さん。普段のシリアスレースとは全く違う盛り上がりにトラックは包まれました。1区の飯塚さんが爆走するも、周りも本当に速くて、部門3位で2区に中継。すると、前日練習会を休み、体調整えて臨んだ野口さんが本気を出して（大人気ないとも言う）前の2人を抜き去り年代別先頭に躍り出る。その後、3区石倉、4区小高さんの2人でなんとか首位をキープして優勝のフィニッシュ！

ご褒美は、表彰式で大迫選手からメダルを頂いた上に、NumberDoにも4人掲載していただけることに。良い歳のおっさんたちでワイワイと楽しく過ごせた一日でした。尚、東京地区からも1チーム参戦され、楽しく走られました。

【記録】4区間22・6K
『合計160歳以上の部』
優勝　1時間20分45秒

4名のメンバーと大迫傑さん

風の行方

ランニング学会理事　高田　由基

学校教育では持久走・長距離走は不人気種目の代表。大人たちはこんなにもランニングを楽しんでいるのに…。でも、子どもは廊下があったら走る。止められても走る！本来、子どもは走ることは好き。実はみんな好きだったはず。速いことだけが評価され、罰で走らされる経験の中で嫌いになった人も多い。記録のため、痩せるため、ビールのため…多様な楽しみ方があるし、いつでも、どこでも、誰とでも（一人でも）楽しめるのがランニング。歩いたっていいし、やらなくてもいい。ランニングの最大の魅力は「自由」かもしれない。その魅力を知っている方には自由にとことん楽しんでほしい。

【ランニング】

鈴木　卓也

マラソンシーズン楽しみましたでしょうか。これから暖かい季節がやってまいります。身体を大きく使って、縮こまった体を引き伸ばしていきましょう。

【ランニング】

小髙　晶子

各地で大会が開催されるようになり、完走の声が届いています。当たり前だった日々が戻ってきました。今後も体調管理に気を付けながら、走れる喜びを表現していきたいですね。

【ランニング】

辻　秀憲

これからの季節は、5K、10Kなどのレースがお勧めです。フルと違い速い動きを入れておくと、来秋のシーズンにつながりますね。

R佐倉

■活動報告2～3月

2～3月は、毎週各地の大会にメンバーが出場され報告を伺いました。4名のレポートを紹介させていただきます。大会前の追込み練習や調整練習はロードで取り組むことになります。疲労抜き・ケガ予防という意味でウッドチップのクロカン練習を含めています。スピードが上がらず走りにくく、シューズは汚れますが、接地時には路面が沈み、それを片足でふんばる時間が長くなります。この繰り返しがダメージを低減しながらの脚筋力の強化にもつながります。ぜひ定期的に取り組んでください。全5回の入門教室を土曜練習会と並行して開催しました。ストレッチとフォーム養成から入り、段階を踏んで最終回には10Kを完走されました。皆さんよく頑張りました。体幹ストレッチ（室内での開催）など、コロナ前の活動も復活しています。水曜日9時開始のステイヤング《佐倉》。オープン開催日を設けて参ります。該当日には練習会集合9時30分までの30分間、先練習の位置づけでぜひ体験してみてください。筋肉も脳も覚醒した状態でランニングに移行できると思います。4月より、22年目の活動に入ります。（齊藤 太郎）

桜見ラン（練習中に侍 WBC 優勝）

■遠征レポート
☆別府大分毎日マラソン☆

前回2020年の別府大分はオーバーペースで入って失速。リベンジを誓いましたが「次のレース」は来ない日々が続きました。ようやく3年ぶりに出場が叶い、今回は2時間40分を目指して慎重にペース管理をしたのですが、27Kで失速し、結果は2時間40分21秒。目標には僅かに届きませんでしたが、3年前の自己ベストを2分30秒更新できました。

レース前後にはNRの仲間と温泉巡り、とり天や地獄蒸しプリンを食べ、レースの目標や結果を語り合う。まだ感染症対策しながらの遠征でしたが、日常はもう少しのところまで戻ってきていると実感しました。

目標まであと22秒をモチベーションに、また次のレースに向けて練習会で切磋琢磨していきたいと思います。

【飯塚 宣夫さん】

ラスト300M　力走する飯塚さん

2月19日（日）・三つのマラソン物語

■遠征奮闘記
☆北九州マラソン☆

今回は怪我も無く調整できたので、密かに4時間40分を狙う。心配は風。作戦は5時間のペーサーの集団に入り、風を避ける。当日は小雨、強風だったので会場入りがギリギリになり、5時間のペーサーが見つからずスタート（焦る）。20K迄は町中なので風は気にならず。がしかし、海岸に出た途端凄い風。特に30K以降ゴール迄逆風。辛い。後でテレビ中継の自分のフォームを見た。そこには口ボットの様に肩に力が入り、コチコチになって走ってる自分がいた。太郎コーチの顔を頭に浮かべる余裕があれば、もう少しまともに走れたかも。楽しみはアフターマラソンの居酒屋。食べ物、お酒は旨く、女将さんの雰囲気は最高。小倉は観光する所で、走る場所ではないなあ～（負け惜しみ）。【山田 斉さん】

山田斉さん

■TV撮影サポート
☆熊本城マラソン☆

2月19日（日）熊本城マラソン歴史めぐりフルマラソンをランスマ倶楽部の仕事で走ってきました。せっかく南に行ったのに当日は生憎の雨に冷たい北風です。雨こそ序盤と中盤に少し降られただけでしたが、冷たい風には参りました。仕事は5時間切りを目標にする小学校の先生の伴走です。ラスト11Kがほぼ上りになっているタフなコースでしたが、応援している担当クラスの児童の為に力走する先生。その姿に後ろを走る自分も元気をたくさん頂きました。初熊本で良い経験が出来ました。

【コーチ 中田 修弘】

■遠征レポート
☆京都マラソン☆

京都、そこは私が学生時代を過ごした思い出の街。ただ走るだけでなくタイムも狙う。

京都マラソン当日は生憎の雨。でも気温は高めで寒くない。嵐山や仁和寺など名所を走れるがなかなかの難コース。前半の厳しい坂の連続に気持ちが萎える。ハーフ過ぎに3・5ペーサーに追いつかれるも必死でついていく。

今回から舗装された鴨川河川敷も何とかクリア。苦しくなったところで、ノーベル賞の山中教授の背中が！ひと声かけて追い越させていただく。ようやくゴール。

グロスタイム3時間29分50秒。

しかしゴール後に両足が攣って救護所に運ばれるというオマケつきの死闘だった。ベスト更新はならなかったが、よく頑張った。

【金井 智恵子さん】

R柏

■活動報告

★2月26日（日）20～25K走・・・月1回程度の定期的な距離を踏む練習でスタミナ充電を継続しています。レースでスタミナ切れを起こさないためにシーズン終盤はしっかりと走り込みを行っていきました。

フォーム養成トレーニング

体幹ストレッチ（リアル開催）
毎月オンライン zoom で開催中

★2月22日（水）
【午前】体幹トレ＋インターバル走・・・ブレない走りにつなげるための体幹トレで全身に刺激を入れた後にスピード練習を実施。セットで取り組むメニューはフォームを意識しながら走ることをポイントに取り組みました。
【ナイト練】起伏45分間走・・・松戸運動公園にはトラック外周1周約600Mの周回コースがあります。平坦な場所が全くないとてもタフなコース。夜間でも照明があるので安心して走れます。足腰強化を目的に月1回、松戸まで足を延ばしてトレーニングして行きたいと思います。

■コーチアドバイス

昨秋からの長いレースシーズンを終えてホッとしていることと思います。結果の良し悪しはあると思いますが、シーズンを振り返り、次のステージへと進んで行ってください。

久保雅利コーチ

東隆彦コーチ

★東隆彦コーチ
今の時期の食事面でのアドバイスとして体を労っていただくことがポイントになります。タンパク質を多めに摂り、土台作りとしての食事を心掛けます。ランナーの万能食である鶏むね肉、ビタミンBが多い豚肉、ささみ、マグロ、カツオなどたっぷりと身体に蓄えて体の中身を再構築してみましょう

★久保雅利コーチ
ダラダラと過ごさないでメリハリのあるトレーニングをすること。またランナーらしい生活スタイルで食事、睡眠、ストレッチなど、シンプルなことを当たり前のように取り組んでみて下さい。春以降はレースでの課題に取り組み一年間の計画を立ててみるのもよいでしょう。

■奥むさし駅伝～アンカー激走～

力走する木内さん

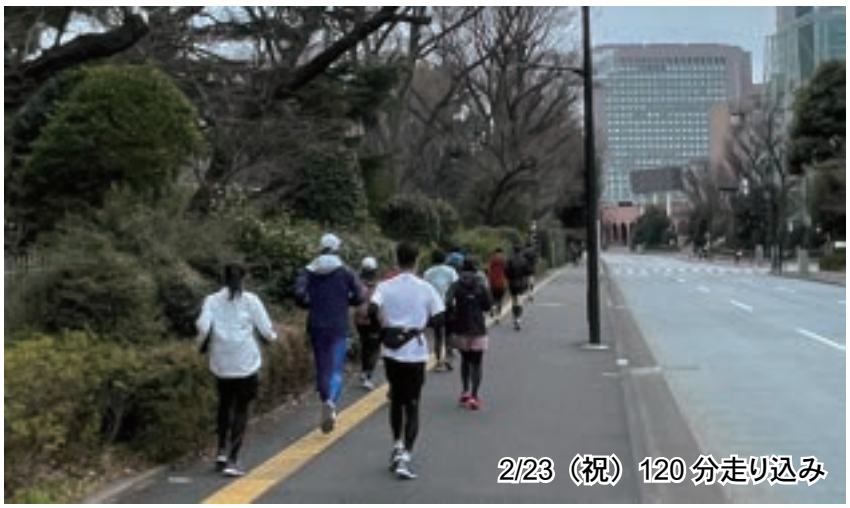
1月29日（日）に開催された、奥むさし駅伝にNR柏から2チームで参戦してきました。6区間（約39K）のレースで私はBチームの6区（アンカー）を担当。37年前の高校生の時、直前の怪我で走れなかった区間。参加するなら、アンカー以外は考えられなかった。当時の借りを返すべく立候補した！　強豪チームが参戦する超ガチ大会で厳しい設定の繰り上げがあるため、タスキが繋がるかビクビクしてた。前走者はなかなか来ない。繰り上げ2分前でも呼ばれず、繰り上げを覚悟したその瞬間、自チームがコール！間に合うか！？ドキドキしっぱなしだ。繰り上げ34秒前にタスキは繋がった。もうこの時点で勝った気分に（笑）箱根の繰り上げギリギリランナーの気持ちよく分かりました。
肝心の走りは大体10K38分ペース。下り基調だが、エグい上りもあり、細かい起伏も多数あって、以外と難コースかも。

【レース結果】
★NR柏A
2時間14分56秒（31位）
★NR柏B
2時間25分14秒（58位）
《参加99チーム》

R東京

■活動のあらまし

2022年度の活動が締めくくられました。金曜夜の活動は、神宮外苑と東京体育館を交互に利用して練習。土日祝活動では、同拠点に加えて皇居や都内マラニックなど企画して来ました。4月新年度からの在籍メンバーは26名。体調整え中、お仕事、ご家庭の事情などで復帰を見据えながらの休会という方々もいらします。制約が緩和されて来ました。マラニック、リレーマラソンなどの大会参加、懇親会など活動の幅を再び広げて行きたいと考えています。並行して大切にしたい事は、怪我を予防するストレッチやフォーム養成練習などの基本です。


2/23（祝）120分走り込み

3/10（金）腹筋強化

3月5日の東京マラソンには、把握しているだけで9名ものメンバーが参加され、健闘されました。年明け以降、そこに向けて集中されている様子が伺えましたが、努力が実った方、そうでなかった方も、ゆっくり疲労を抜いてください。お疲れ様でした。同レースを完走された藤田眞さんから頂いたメッセージを下段に紹介させていただきます。

これから、大会参加の機会が増えてくると思います。1本1本のレースを大切にする。よく耳にしますが、すべてを『全力』走という意味ではありません。生身の体は耐え切れなくなり、疲弊し、やがて違和感・痛み・故障へと繋がります。目の前にあるレースに近視眼になりがちですが、数歩下がって目指す頂を冷静に広い視野で見つめてみてください。ファンラン、通過点、練習の一環、記録を狙うメインレースなど、長期的な視野でとらえた上で、各レースの位置づけをおさえて、好ましい走り方を重ねて行きましょう。いつまでも、健康的に、美しいフォームで走り続けることを、どうか大切にしてください。

（齊藤太郎）

■4年ぶりに東京マラソン完走！

海外から参加するランナーも3割を占めるまでに増え、沿道からの声援もすっかり国際化した東京マラソン2023。前半はイーブンペース、10K過ぎからはトップランナーに（齊藤理事長にも）声掛けしながら街角の応援・声援を受け快適に中間点を越えたものの、事前の走り込みはハーフマラソン2本含め22K、140分／回までということもあり、さすがに後半はペースダウン、前回より40分以上要しながらも4時間30分で途中立ち止まることなくゴールしました。

とはいえ、昨年は2月の練習会時に心停止で転倒し入院先の病室でテレビ観戦、退院後夏まではウォーキング程度までの運動に制限されていたことを考えると、半年あまりでマラソン完走できるところまでよく回復したものです。これも特に後遺症のない社会復帰に繋がったニッポンランナーズはじめ関係者の皆さんの迅速な人工呼吸・AED使用等の初動対応、医師の皆さんのICD（埋込型除細動器）装着含め、回復に向けた的確な処置・診断や無理せずに運動継続するようにとのアドバイス、退院後の街歩きから食生活・レース応援等家族のサポートの賜物です。ここであらためて御礼申し上げます。ありがとうございました。

毎朝バイタルチェックを行い、スピードよりもスポーツウォッチに表示される心拍数に気を配りながら、コロナの行動制限も解除されるなかで新年度の活動領域を広げていきたいと思います。

NR東京メンバー
（休会中）
藤田眞さんより

Jr.ランニング教室

岩名運動公園での活動中、ドッジボールをしている時にボールが外野を抜けて崖下まで転がり落ちてしまう事がありました。ボールを取って来てゲームを再開した際に、外野の後方に、ボールが落ちないように保護者の方が二人陣取ってくれていました。とても有難かったです。道具の出し入れや片付け、拠点の移動の際はジュニアメンバー達が積極的に手伝ってくれています。最初はお願いする形でしたが、今では何も言わなくても自分たちで動いてくれています。とても誇らしく感じています。運動能力よりも人として大切な事だと思います。新年度も運動の楽しさと平行して人間力がつくような指導をしていけたらと思っています。

【中田修弘】

ステイヤング

■コーチ挨拶

2022年度もコロナ禍による制約や制限がある活動となりましたが、そんな中でも少しずつ良い方向へと変化している一年だと感じられました。ステイヤングメンバーの活動参加率は高い水準で安定していると思います。ある水曜の活動では、ランニング部門より参加人数が多かった日があったのがとても記憶に残っています。またいつも思うのですが、ステイヤングメンバーはとても楽しそうに活動しておられます。とても笑顔が似合う方たちです。その笑顔を観る事でスタッフもやりがいと使命感を持たせて頂いています。新年度を向かえる前にマスク着用の考え方が見直され、着脱は個人の判断が基本になりました。この先、制限の緩和には柔軟に対応し、より快適に安全に活動できるよう努めていきますので引き続き活動へご参加下さい。

【中田修弘】

【ユーカリ地区】桜満開の南公園での活動

【佐倉地区】ボール運搬＆パス競走

3/26（日）参加ランナーの皆さま　ボランティアの皆さま　沿道で応援いただいた皆さま　雨の中お疲れ様でした。

【3/26 佐倉マラソン】大佐倉給水所サポートの皆さん

ペースランナーの皆さん　（中央は西田三十五市長）

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

2019年春以来となる佐倉マラソンが3月26日（日）に行われました。コロナ禍においても各地区のクラブの「定期」活動（練習会）は継続してきた中で、久々に携わることになった「特別」な活動となりました。過去にもイベント協力、ドラマロケへの協力などにクラブを挙げて関わってきたことがありました。こうした言わば非日常的なイベントには、久しく関われる機会がありませんでした。クラブ関係者の皆様が同じ方向に向かって準備し組み立てて行くという活動。事前の打ち合わせから当日へと仲間同士の連携プレーへと発展して行きます。現場では関わる方々の普段とは異なる側面が垣間見られたり、終わった後には、これまであまり会話したことが無かったような方々同士の新しい交流がもたらされたりすることもあります。大会に先立つ3月11日（土）には、大会本部主催のコース清掃が行われ、18名で協力させていただきました。3月26（日）大会当日は給水所とペースランナーの任務を担当しました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

2月22日と3月4日に開催したランニング佐倉地区の意見交換会での報告です。事務局・コーチ陣と、メンバーの皆様との間に位置する役割を担っていただけるような（仮称）「選手会」のご提案を頂きました。「顔と名前がわからない」といった以前から出ていた声へのご対応。「どういった大会に出場を予定されている方が多い」などの情報把握をしていただくこと。外部指導や特別活動の際の有志ペースランナー集約など。これらをSNSコミュニティを利用する形で少しずつ試験的に進めていただくことになりそうです。具体的な内容は改めて連絡させていただきます。

（理事長　齊藤 太郎）

寄付金へのお礼

年度更新お手続きと並行して、クラブへの寄付金を募らせていただきました。この場にて報告させていただきます。

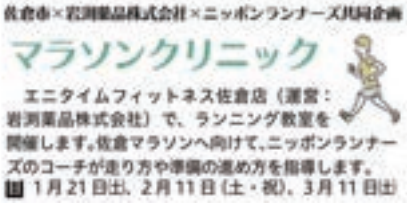
【佐倉地区】41名様。
【柏地区】14名様。
【東京地区】19名様。
【ステイヤング】36名様。

以上、合計107名の皆様より、総額40万8千円のご支援を賜りました。皆様からのご厚意、誠にありがとうございました。

■事業報告

◆佐倉市×岩渕薬品（株）×ニッポンランナーズ・共同企画クリニック

1月・2月・3月の合計3回、エニタイムフィットネス佐倉店（岩渕薬品が運営）を会場にして、ランニングクリニックが開催されました。担当コーチは齊藤・石原の2名。これから走り出す方を主な対象として、ボディ計測、安全な練習の進め方、ストレッチ補強プログラムに加えて、トレッドミルを利用してのウォーキング・ランニングフォームアドバイスを、ローテーション形式で展開しました。幅広い体力層の方々へのアドバイスが定点で同時に行えるプログラムは、今後の発展の可能性を感じるものとなりました。



～編集後記～

ここ最近は季節の変わり目がわからなくなってきたように感じます。真冬から一気に春を飛び越えて初夏のような陽気になる日があるなど、走っていても服装で失敗したことや、体調管理にも気を配らないといけなかったりします。桜が咲いて、あっという間に新緑の季節から暑い季節がやってきます。一日一日を大切にして季節の変わり目を楽しめるくらいの余裕があるといいですね。（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　140
ランニング柏　71
ランニング東京　27
ステイヤング　60
【合計】298（2023/04/01更新集計中）

■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　（敬称略）

■団体正会員（合計２団体様）
（株）東洋計測リサーチ 様　ほか1団体様
■個人正会員（12名様）
山下彰 様　市村幸夫 様　中野清夫 様　舘居常行 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