



4 月 30 日 (日) 深大寺正門にて

大型連休恒例のマラニック。天気予報とにらめつこの開催判断となった今年は、三鷹駅を発着点とした約30Kのコースにて、2回開催しました。

開会式後は吉祥寺方面へ進み井の頭公園へ。池を半周と井天さまへのお参り。齊藤・中田が高校時代練習を積んだ土の400Mトラックを1

大型連休恒例マラニック

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス



NIPPON RUNNERS
発行者 千葉県佐倉市栄町21-8-302
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は、15年度、スゴークン
飯能くじの助成を受け、運営していました。

速の側道を西へ。外環道との接続地点では工事が進んでいました。深大寺で15K・ちようど中間地点。昼食休憩はお目当ての深大寺そばを堪能。続いて国立天文台では巨大な65センチ屈折望遠鏡を見学。武蔵野の森を抜けて、味の素スタジアムと、甲州街道沿いに今も遺る1964東京五輪・マラソン折返地点を確認。続く調布飛行場ではプロペラ機の離着陸を間近に見ながら北上しました。のどかな野川公園を通過して、武蔵境駅、何種もの電車を見られる三鷹跨線橋を北から南に渡って三鷹駅に帰還。総距離は30K。4月30日(17名)と、雨天予備日の5月4日(7名)。両日とも置き転倒など無く安全に、名所見物とおしゃべりを楽しみなが、穏やかなマラニックができました。お疲れ様でした。(齊藤)



飯能トレイル。多峯主山山頂にて

大型連休5月3日(水)『ハイレベル』4日(木)『ゆったり派』とレベルごとに分かれて2日間埼玉・飯能の山を巡るトレイルランニングイベントを開催しました。両日とも好天に恵まれて新緑の中を心地よい汗を流し

飯能・山々を巡るトレイル

■ 大型連休マラニック
■ 飯能・山々を巡るトレイル

■ 各部門活動状況
■ 情報・交換・告知
■ NPO活動報告・募集

風の行方



理事長(佐倉市部活動地域指導事業検討委員) 齊藤 太郎

2022フルマラソンシーズンが一区切りとなりましたが、成績はいかがでしたか? 『負けたことがある』というのが、いつか大きな財産になる『スラムダンク』。常に快走を重ねるのは難しいこと。敗れた経験・不甲斐ない想いが肥しとなり、いつか大きな花を咲かせられるよう前に進みましょう。季節は夏を迎えようとしています。が、多くのランナーが挙げる好きな言葉「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く」を胸にコツコツと。快走した方は「勝って兜の緒を締めよ」。オオタニサンのHR後の兜姿を見ては、そんな言葉を思い起こしています。

【ランニング】



榎野 浩司

梅雨の時期に雨の中でのランニングはテンションが下がりますが、体感では暑さが和らぐとポジティブに考えてみましょう。

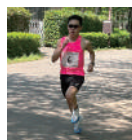
【ランニング】



石原 美奈子

暑くなり、気持ちよくペースをあげられる日が少なくなってきましたね。脱水、熱中症予防を忘れずに。食事も見直し、貧血にも注意していきましょう。

【ランニング】



桃川 翔大

自身今はスピードを求めた練習を重ねています。スピードを出すためには効率の良いフォームが求められます。得たものをメンバーの皆様に伝えていければと思っています。

R 佐倉

■青葉の森リレーマ
ラソン参戦記

5月21日(日) 快晴。暑さを感じる中、第21回青葉の森リレーマラソンが開催され、クラブ代表チーム(10名)の一員として走ってきました。毎年恒例となったこの大会、クラブ関係者のみなさんも、ほかのそれぞれのチームで出場されていました。1周約2K。前半下って後半は上る周回コースをリレー形式で21ラップ。合計42・195Kの競走です。今年のNR代表チームは自分が今まで出た中で最高の10人が揃ったと思います。私は2区、12区、アンカーを走りました。例年市民ランナーの中でも強者が揃う1区は桃川コーチが区間2位と素晴らしい滑り出し。2区の私も続きたかったのですが、タイムは悪くなかったものの、順位を2つ落としてしまいました。その後の



桃川コーチ→石井さん



10名全員リレー

展開は、椎谷コーチ、鈴木コーチ、今野さん、飯塚さん、福島さん、菅生さん、小高さん、野口さんと繋ぎ上位をキープ。自分の2回目も何とか6分を切るタイムで走ることができました。その後のメンバーの頑張りもあり4位でアンカーの自分に。最終周もペースを落とさず順位をキープして総合4位。2時間13分13秒。昨年の6位より順位を上げてゴールできました。全員がそれぞれの役割を果たした結果の好成績だったと思います。100%の走りができたかはわかりませんが、このメンバーと一緒に走れたことを誇りに思います。他のチームの皆さんも好走されていました。それから、上り坂の所でクラブの幟を立てての応援や、中継所手前での応援には、とても力をもらえました。ありがとうございました。チームとはいえ日頃は個人で出場するレースが多くサッカー

やラグビーのようなチームプレーというのはありません。仲間が運んでくれた襷を受け取り、待っている仲間のために力をふり絞って走り襷を渡す駅伝は、チームプレー競技です。今回はそれを再認識させていただけた大会となりました。今回の駅伝を通してチームの和が深まり、今後のランニングライフに良い影響があればと思います。

《石井圭一》

第40回佐倉マラソン(3月26日開催)
はじめてのペースランナー体験記

約5千人のスタート。グロスタイムでの設定タイム以内フィニッシュという任務ですので、どうしても10Kから20Kまでにスタートロスを取り戻してイーブンにしておきたいと、一緒にペーサーする渡邊さん、杉山さんとは、「コースの状況(人数、天気、水溜まり)を見ながら決めましょう」と話合ってスタートしました。



フィニッシュ目前の参加者たちにエールを送る4時間30分担当の3名

強い風はなかったものの雨は止まず。スタートから前2人、後ろ1人の編隊は、20K過ぎから引つ張る係、イーブンの係、しんがりの係に分かれそれぞれゴールを目指しました。自分は思いもよらず引つ張る係になったため、余裕をもってゴールしてもらうことに専念しました。振り返ると、コースの状況、給水情報などランナーに適切な声かけが出来たのか反省点が残りました。次回ペースランナーをやる機会があれば、あなたについてきてよかったと言われることを目標に参加したいと思いました。

ご一緒にいただいた経験豊富な渡邊さん、走力自慢の杉山さん、大会運営やボランティアの皆様ありがとうございました。

【4時間30分担当】

《R佐倉》近藤哲也さん

ご協力頂いた30名のペースランナーの皆さま、冷たい雨の中の任務お疲れ様でした。

R
柏

■柏練習会の様子

柏地区では水曜、日曜

の週2回の定期活動を行っており、それぞれのライフスタイルに合わせて参加することが出来ます。

★水曜日・定期練習会
9時30分集合〜11時45分終了

少人数ですが和やかな雰囲気楽しく活動しています。メイン練習は9時30分から行いますが、朝の時間を有効に使うために集合前の8時過ぎか

らジョギングなど補助的なメニューを行うこともあります。

★水曜日・ナイト練習会
19時00分集合〜20時30分終了

平日夜はインターバル走など短時間で高負荷のトレーニングを行っています。公園内のジョギングコースは程よい起伏があって足腰強化に最高の環境で若手からベテランの方まで切磋琢磨しています。月1回は三郷、松戸の全天候トラックを利用することもあります。

★日曜日・定期練習会
8時00分集合〜10時30分終了（7〜8月は7時30分〜10時30分）

毎回20〜30名の会員の方々が練習会に参加しています。練習内容は距離走の他にビルドアップ走、変化走など。拮抗した走力の方たちで力を合わせてペースメイクする走り方でトレーニングしています。シーズンに合わせてバリエーション豊富なメニューに取り組んでいます。



ナイト練習会



木陰を疾走

■活動報告

4月、5月はシーズン終了後ということでランニングフォーム見直し月間と位置付けました。ラダートレーニング、ハールドドリル、体幹補強などのメニューをどの練習会でもたつぷりと時間をかけて行いました。技術の習得には時間がかかります。以前よりも楽しく走れるような気がするのには秋くらいからでよいので今の時期は試行錯誤しな

がら動きのコツを勉強してほしいと思います。（小西）

■コーチアドバイス

6月から7月は気温、湿度ともに高くなり走るにはつらい季節が始まります。こういう時こそ知恵と工夫で夏を乗り切ることが大切です。走る以外の日常生活でも小まめな水分補給や、直射日光を避けた練習環境での短い周回（往復コースや1

周が長すぎない1〜2キロが最適）で走るように心掛けるなど、無理のない範囲で徐々に暑さに慣れていくことがポイントです。

7月開催の菅平合宿を利用して涼しい環境で集中的に走り込んでみる。基礎体力養成に取り組みことも秋以降の走り込みには役立つと思います。（コーチ 川嶋正行）



ミニ駅伝・タスキリレー



フォーム養成

R 東京

■新年度スタート

新年度の活動がスタートしました。新しい方も加わり、新鮮な雰囲気です。年度初回 4 月 14 日（金）は外苑拠点。「坂巡り」は信濃町近隣の起伏で高負荷練習。外苑では 1K インターバルに励みました。東京体育館トラック拠点時は、団体のルールに則り、分散してのインターバル練習やエクササイズ＆ランが中心になります。相澤加奈

(齊藤)

4/14 (金) 坂巡り《信濃町の坂道にて》



4/21 (金) 相澤加奈コーチによるエクササイズ

■ルーキー紹介
佐々木 愉康さん

今年度から新規入会しました、佐々木 愉康（ささき ゆこう）です。大学 2 年生です。陸上は高校から始めました。一度は大学の陸上部に所属していたのですが、活動が思うように行われておらず、退部して個人で練習していたところ、ニッポランナーズのお話を聞いて魅力を感じ、入会するに至りました。目標は 5000M を 14 分台で走ることです。また、NPO の活動に



佐々木 愉康さん

も積極的に参加して将来に活かしていきたいです。

今はトラックメインですが、マラソンにも挑戦したいと考えています。今までこれほど専門的な指導を受けたことがないので、日々良い刺激を受けて練習しています。実績はまだありませんが、走ることが大好きなのでニッポランナーズでたくさん学び、一生懸命練習して強い選手になりたいです。これからどうぞよろしく願います。

ステイヤング

いつまでも健康的に、ご自身の脚で生活する。

若々しいプロポーションを維持する。仲間と笑顔で体を動かす。そんなことを大切にしています。男性女性コーチが毎回代わる代わる担当して、特色あるプログラムに取り組んでいただいております。

今回は、ご入会をご検討いただいている方向けの文にしました。また、佐倉・ユーカリどちらにもお越し頂けますので、メンバーの方は、たまには違う地区の活動にもご参加でご検討ください。

■佐倉地区【水曜日】

9 時 00 分から 9 時 55 分 岩名運動公園にて活動。陽ざしが強い時には木陰を利用していただきます。トラック内では、安全に留意して、ボールをつかった運動、ゲームや、地べたに座ってのストレッチにも取り組みます。雨天時には競技場の会議室を貸していただきます。ストレッチ中心のプログラムにアレンジしています。

行ってききました。体操ストレッチ、脳活プログラム、体力に応じて休憩をとっていただくなど柔軟に対応させていただきます。

コロナ対応が落ち着き、月 1 回、コミセン大ホールでの室内活動を取り入れています。天候を気にせず運動できます。ヨガマットやタオルをご持参いただき、ストレッチなど寝そべって取り組める種目を多く取り入れています。お車の方は、南公園活動時にはお好み焼き店「道とん堀」の駐車場をご利用ください。大ホール活動時にはコミセン駐車場をご利用いただけます。

佐倉地区の活動風景



ユーカリ地区・大ホールの活動



ユーカリ地区・南公園の活動



Jr.ランニング教室

教室に参加している子供たちの多くが他のスポーツを専門種目にしていません。サッカー、野球、バスケットボールなどです。ほとんどのスポーツで足が速い事は有利に働きます。足が速くなればライバルや相手チームに差をつける事が出来ます。走る事自体は誰かに習わなくても自然と出来てしまうので、間違っ

(正しくない) 走り方がいつの間にか身についてしまっている子供たちがいます。教室では正しいフォームで走れるように練習していきます。また、ただ直線を速く走れるだけではなく、他のスポーツに活かせるよう、横の動きやスラローム走、視野を広げるゲームなども行っています。周りに興味のある方がいましたら是非ご紹介ください。

【中田 修弘】



■給水所・リーダー 【佐倉】 藤田理恵さん

今回はペースランナーのボランティアに戻ろうかなと密かに思っていたのですが、中田コーチから給水係をやってほしいと打診があり、申し込みました。その後リーダーを任されたものの、4年も前のことはあまり覚えておらず、2月のボランティア説明会では「説明」というよりも以前はどのようなに行っていたか思い出せず作業から始まりました。昔の写真、資料、メモなどを見返したり、給水係のグループラインで情報共有するもスムーズに進めることができたとしても不安な気持ちで当日を迎えましたが、大佐倉給水所に集まると以前から給水ボランティアを行っていたメンバーを中心にみんなが着々と準備を始めていました。私は足りないものがないかテーブルを周ったり、ポリタンクの水を補充したり、紙コップを拾ったり・と、転々としてい

ましたが、皆が4年のブランクを感じさせずランナー目線で任務を全うしているなあと感動していました。みなさん素晴らしいかったです。特に印象に残ったのは、トイレの列がだんだん長くなってコースまではみ出しそうになった時に持田さんが列に並ぶ人に声をかけ、その列の向きを変えるべく誘導してくれたことです。幸い雨が強くなる前に事故もなく無事にボランティア活動が終わりほっとしましたが、課題も見つかったので来年は今回よりもより良い給水所を目指したいと思っています。

■給水所 【柏】 矢島良枝さん

佐倉マラソン給水ボランティアにいつてきました。以前にも何回か経験していましたが、今回の大会は規模が大きく、「大変だなあ」という印象でした。私たち高齢夫婦は最終テーブルの担当となりましたので、応援に力

3/26 (日) 佐倉マラソン 大佐倉・給水所レポート



■給水所 【東京】 前原広幸さん

ここ数年の私のマラソンシーズンは締めくくりは「給水ボランティア」となっています。今シーズンは走らせて頂いた事への感謝を、このボランティアでお返しです。佐倉マラソンの給水所って唯一無二の特別な場所だと思っています。ニッポンランナーズの拠点、給水ボランティアの大半が日頃の仲間。しかもスタート後、最初の給水所(5K地点)。思わず口にする

掛け声は「行っちゃーいー!」。どんなコップが取られていくので、コップを前に出す作業が忙しく、顔を上げられない事の方が多いですが、瞬間に目をランナーに向けて、そこにニッポンランナーズのメンバーや、ペースセッターの方があると、こちらもテンションが上がります!そして帰りの電車の中で来シーズンも頑張ろう!と気持ちをリセットするのです。皆さん来年も参加しましょう!

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

地域クラブ22年目の活動がスタートしました。

コロナに対応すべく様々なスタイルを模索した3年でした。5月9日、「5類感染症」へと位置づけが緩和され、かつてとは何か異なる部分を秘めながらも、元通りの活動へと近づきつつあります。

新規ご入会メンバーもこのところ増えていきます。クラブでの交流をどうか楽しんでください。

日本ブランドマラソン協会との連携で、『伴走者講習会』を7月1日(土)に岩名にて当法人主催で開催します。アスリートのみならず一般走力層のブランドランナーのサポートができる人材の育成とネットワークを広げる活動として協力させていただきます。

『ちばアクアラインマ

ラソン2024』来秋開催が決定しました。後半からはイベント等の事業に関わらせていただくことになりそうです。

『佐倉市部活動地域指導事業検討委員』を地域スポーツクラブ代表者として拝命しました。中学生が身近にスポーツに関われる環境が大きく変わろうとしています。はじまりは「学校教員のサービス残業からの開放」です。一筋縄では解決できず、競技種目、地域、施設環境に応じて100カ所100通り、様々なスタイルを模索することになりそうです。私たちの経験値、できること、考えを発言させていただきたいと思います。

4月の長野マラソン。カメラを片手に持って対象ランナーを撮影併走するTV番組の任務を経験しました。はじめてでしたので「撮影できずに腕

を振って走る時間」に対して「被写体を撮影している時間」の比率の目安を経験豊富なプロに質問した所、「100%撮るです」との回答に驚きました。決定的な瞬間を撮り逃さない。そんな意識なのだそうです。そういえば似たお話をサッカー審判員の方からも聞きました。試合開始ホイッスルと同時に時計のスイッチを押しますが、タイマーが作動しているかの確認はしないそうです(予備の時計を数秒前に押し、動作確認を済ませている)。こちらも開始直後の「決定的な瞬間を見逃さないため」とのことです。高いプロ意識。どちらにも繋がるものを感じました。依頼者からの信頼に結果で応える。自身の仕事を高いクオリティで全うするためのこだわり。その姿勢に感銘を受けたのでした。

事業報告

◆ONETOKYOアカデミー・サブ3挑戦2023シーズン終了

東京マラソン財団が展開するONETOKYOは、クリニクをはじめとした本大会以外にランナーが交流する機会を提供しています。サブ3突破を目標として、練習法を学び、高い次元のトレーニングに励む当アカデミー。光栄なことに4年連続でコーチを担当させていただき、今シーズンは全9回の練習会+3回のオンライン講座。オンラインで個別力ウンセリング、懇親会を実施しました。また高い走力を



～編集後記～

色々な情報がネットでも調べられるようになり、動画でそれを観る事も出来ます。武道や武術には、「肩甲骨」、「骨盤」、「体幹」を使い大きな力を生み出す技術があります。その技術を応用すればきっと他のスポーツの動作にも活かすことができるはず。動画を観るだけでそれを習得しようなど虫の良い話ですが・・・ランニングや日々の生活へ活かさないか?と模索しております。(修)

◆順天堂大学・講義

5月23日(火) 順天堂大学スポーツ健康科学部、松山毅先任准教授が担当する「スポーツボランティア」100分間の講義にて、齊藤がクラブ代表として「地域スポーツクラブの運営」についてお話をさせていただきました。

- NPO組織会員
 - 正会員 団体2 個人12
 - 賛助会員 団体0 個人17
- 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 145
 - ランニング柏 73
 - ランニング東京 29
 - ステイヤング 57
 - 【合計】304 (2023/05/01 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

■043-48110711

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。

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 (順不同)

■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 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