

ニッポンランナーズ 富津夏合宿を開催



8月26(土)・27(日)の2日間、千葉県富津市にてクラブ懇親夏合宿を開催。富津岬内のロード周回コース、公園内の不整地、砂浜などを走る練習計画を立てて、メンバー18名、コーチ4名でトレーニングを積んできました。

初日・午前は富津公園でのランニングと、フォーム撮影を兼ねた200〜400Mインターバル。通り雨に遭いながらも、暑さは凌げて、練習終了。各自昼食休憩をはさんで午後練習に。ロード周回コースを基調に120分の走り込みペース走に取り組みま

した。翌日は6時集合で朝練習60分ラン。東京湾を跨いだ向こうには富士山を拝むことが出来ました。朝食を経てみなと公園でのトラック400Mインターバルや個別フォームチェックなどで全行程が締めくくられました。今回の宿泊先は、箱根駅伝や実業団駅伝有力チームの常宿としても有名な「志ら井」さんでした。美味しくてボリューム満点の食事、飾られていた名だたるランナーたちの色紙に刺激を受けて、有意義な時間を過ごさせていただくことが出来ました。車、バイク、鉄道&バス、それぞれのスタイルで現地に集合頂く形でした。道中の寄り道や、観光・飲食を含めて楽しんでいたという報告も受けました。丸丸2日間の合宿お疲れ様でした。【2面レポート】

TAIYOKUN TIMES
太陽くんタイムス



NIPPON RUNNERS
発行所 千葉県松戸市栄町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、スゴークン賞の助成を受け、運営していました。

御殿場合宿《最大4日間》

9月15日から18日の日程で御殿場合宿を開催しました。今年で4年目を迎えるイベントは富士山周辺の起伏に富んだ環境を生かしてマラソンの脚作りができたと思います。水ヶ塚公園でのクロカン走、山中湖や元ゴル

【小西政弘】



■富津で夏合宿
■御殿場合宿

■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 石原美奈子
大学卒業後、運動指導を仕事としてから27年がたちました。普段は生活習慣病外来のあるクリニックにいます。疾病はあってもスポーツなど趣味を持つ方も多く、健康第一で、良いパフォーマンスが発揮できるようにサポートしています。ランナーズの指導とは違いますが共通点もあります。効率の良い走りは正しい姿勢、歩行ができてこそ得られ、ストレッチやコンディショニングトレーニングが必須です。2〜3カ月で効果がでてくると言われているので、今からでも秋冬の大会に間に合いますね。自分に必要なトレーニングを決め、定期的に実施してみてください。いつもより楽に走れるようになると思います！

【ランニング】



佐伯 由香里

夏の走り込みで鍛えた脚に、秋はシーズンに向けてスピードを意識し加えていきましょう！涼しい風が必ず背中を押してくれます！

【ランニング】



桃川 翔大

あっという間に夏が過ぎ去っていきました。皆さん走り込みは順調でしょうか。いよいよロードレースシーズンが始まります。季節の変わり目は体調の変化に気をつけましょう。

【ランニング】



鈴木 昌典

夏場の練習を制すればレースを制す！夏の練習を自信に繋げてレース本番では楽しんで走って下さい。

R 佐倉

■活動報告

体温と変わらない気温が日常的となった7〜8月でした。誰もが口ずさんだ「暑い」の総計は、今年の夏が断トツではないでしょうか。練習会に来れば仲間と一緒に走れる。ソロランはとも・・という声も聞こえてきました。

7月28日(金)富士登山競走。山頂コースには15名のNR関係者が出場。完走率41・6%という厳しい大会、悔しい想いをされた方が多くいました。暑さと渋滞を敗因に挙げられています。

9月28日(金)富士登山競走。山頂コースには15名のNR関係者が出場。完走率41・6%という厳しい大会、悔しい想いをされた方が多くいました。暑さと渋滞を敗因に挙げられています。

9月9日(土)佐倉地区懇親会が開催されました。36名の関係者が集まりました。仲間と深く語り合いました。今回はメンバーの藤田理恵さん、石倉康

9月16日(土)9月中旬恒例の30K練習会。気温31℃、蒸し暑い中、頑張りました。

富津で合宿が行われるのは実に19年ぶりである。今回はクラブが創設されて間もない頃であり、メンバー同士で親交を深めることが趣旨であった。実際に、どのような練習をしたか全く記憶にない、今回の宿「志ら井」の前身「しのや」で夕方からバーベキューを行い、夜遅くまで酌み交わしたことを記憶している。当時は珍しかったランニングクラブの地域や世代が異なる仲間、一緒に走って何かをするのが楽しかったように思う。

そして迎えた久々の富津合宿である。懇親会を目的としている点は前回と同様である。

合宿のメイン練習は富津岬で行った。この日も残暑が厳しく思うように走れなかったものの、数多くのチー

ムが練習に使用するコースの雰囲気を感じることはできた。

【No.0029 綾野正毅】

7/28(金) 富士登山競走



クロカン 1K+400M



リカバリ時間・水道待ち

嬉しい大雨
暑さを忘れてインターバル

9/16(土) 30K 走練習会



富津公園でのインターバル



夕食懇親会

R
柏

■活動報告

梅雨明けと同時に厳しい暑さの中でのトレーニングが続きました。水曜

日曜ともに基本的に早朝7時半から練習を開始しましたが、木陰が多いコースカントリーコースは暑さを避けるだけでなく、脚力強化を図ることも役立つようです。

7月19日(水)、練習



夜間は湿度が高い



暑気払い懇親会

会終了後にガリガリ君をプレゼントしました。コロナ禍で4年ぶりのイベントでしたが、頑張ったご褒美として皆さん笑顔で召し上がっていました。

7月30日(日)、柏駅近くのイタリア料理店で3年半ぶりに懇親会を開催しました。顔を合わせ

30℃を少し下回るくらい

■リレーマラソン
大会レポート

8月27日(日)に開催された柏の葉リレーマラソンに参加しました。トラック2000Mを21区間+アンカー400Mを

シヨンの中、チームは2時間25分台の4位と健闘しました。私は、ゲストの猫ひろしさんと同じ区間を走り、前を走る彼に追いつこうと最初からハイペースで飛ばしたら、バテてしまい後半に失速してしまいました。来年はチームで3位以上を目指します。

【三河孔介さん】

柏の葉リレーマラソンにニッポンランナースの一員として出場しました。練習会で一緒に走った。練習会と一緒に走る皆さんとリレーができ

チームは皆さんの力走のおかげで4位入賞を果たしました。メンバーに対する熱い応援を感じながら走ることができ、改めてニッポンランナースの結束力を感じた日となりました。樺の力は無限です!!

【コーチ 榎野浩司】

中継
⑤石井さんから ⑥三河さんへ

アイスで体内をアイシング



真夏のスピード練習



早番ジョギング



富士山をバックに西湖を走る



御殿場合宿クロカン練習



軽井沢の絶景スポット

R東京

■活動報告

8月の練習会は暑さを
見越して4日(金)外苑
と18日(金)東京体育館
の2回のみ。どちらも夜
のランニングでしたが、
湿度と地熱を感じ、たく
さんの汗を流しました。
8月末の富津台宿には東
京地区から5名のメン
バーが参加されました。



バスやバイクを利用して
アクアラインにて東京湾
を渡り良い練習を積まれ
ていました。お疲れ様で
した。

9月17日(日)皇居
で日曜日に活動しまし
た。佐倉地区からの参加
も含めて20名を超えるメ
ンバーが拠点桜田門に集
合。1周5Kペース走×
4本と3周15Kゆったり
ランに分かれて約2時間
の走り込み。日差しが強
く、気温も30℃を超える

【齊藤

■北海道マラソン

酷暑・荒天の完走
相澤加奈コーチ

夏はオフシーズンで、
北海道マラソンは18年ぶ
り。ファンランナーにな
っていた昨今。

昨年はチアリーダーで
応援参加し、頑張るラン
ナー達からパワーを頂
き、サロマ湖復活もし、
勢いついた中、北海道も
サブフォーで走るために
調整して望みました。

しかし今年の北海道
は、記録的な猛暑で、全
国から集まった仲間たち
は皆さん汗だく。連日の
暑さにバテ気味。曇りの
ち雨の予報に喜んでまし
たが、スタート時点で、
太陽元気にぐんぐん気温
は30℃。雨降り出して
くれたのは20Kあたり、雨
は止むと蒸し暑さがもど
り、雨降っているのに水
かけたくなる程の湿度。
ラストは避難している気
分になる程の雷、豪雨、
応援やボランティアの方
々はさぞかし大変だった
事と思います。

ペーサーで培った経験
を活かし、ハーフでロス
5分を取り戻し、後半は
イーブンで進むつもり
が、思う様に動かなく異
変を感じ、設定を切り替
え、とにかく進めるよ
う、エイドでは何回も水
かけ祭り！暑いので強
いので好きじゃなかった
ですが、なんとか歩かず
ゴールしたい思いで進
むのみ。25K雪玉地点で
は、すでにサブ4は不可
能と察して、ゆっくり休
憩。アンパンやコーラで
パワーを充電。固形物は
もう受け入れられなく
なっていました。フォー
ムも崩れて、爪がダメに
なったり。走り始めた頃
みたいな現象に遭遇した
今回。アシツリーズ(攀
り)に本格入会はしたく
ないけど、多くのラン
ナーがツリーズ体験した
はずでしょう。入りの5
Kで身体に蓄えているミ
ネラルが大放出した感
があり、皆さん10Kまで
は何とかいつものペース
で粘りましたが、ほとん
どの方は10Kあたりから
ラップが落ちたよう

です。トップ選手でさえ
苦戦していました。ベテ
ランランナーも普段より
30〜50分遅いのは当たり
前だった様です。折返し
では、旗を持って応援す
るNRメンバーの方々に
パワーをいただきまし
た。豹変する天候の中、
ここは南国？って思うく
らい、学生さんたちはじ
め明るく笑顔で元気いっ
ぱいの応援が素晴らし
かったです！ 私設エィ
ドにも助けられました。
真夏の大会に向けて

Jr.ランニング教室

子どもの運動実施状況
の二極化が問題になって
います。運動習慣のない
人と運動習慣のある人の
活動量の差(幅)が広がっ
てきていて、体力や運動
能力の平均値も下がって
いるようです。くわえて
運動習慣のある人にも別
の二局化の問題が生じて
います。それは特定のス
ポーツ(単一種目)しか
行っていない人と、色々
なスポーツ(多種目)を
行っている人に分かれる
ことです。特定のスポーツ
のみ行っていると、総合
的な能力ではなくて、そ
のスポーツで必要とされ
る動きだけが身に着くこ
とになったり、学校の授
業では先生が指導しやす
いスポーツや評価のつけ
やすい種目が主となり兼
ねないといった弊害が考
えられます。ジュニアラ
ンニング教室では子ども
のうちになるべく多く
色々なスポーツや種目に
触れられるようにしてあ
げたいと考えています。

【中田修弘】

【コーチ 相澤加奈】

ステイヤング

8月猛暑の中、佐倉地区3回、ユーカー地区3回、合わせて6回の活動を無事に行う事が出来ました。過去126年で観測史上最も暑い夏を事故なく終えられるのはメンバーの皆さんのご協力の賜物です。ありがとうございました。だんだん陽の落ちるのも早くなり、朝晩は涼しく感じる日も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、スポーツの秋に向けて体調管理をしつ

かり行いましょう。夏はシャワーでサッと入浴を済ませがちですが、ぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温める習慣をつけておきましょう。血行がスムーズになり、秋バテ対策に有効な「上質な睡眠をたっぷりとる」ことにもつながります。

きれいな軌道でボール投げ



岩名会議室でのボール運動



ペットボトル倒しボウリング



南公園・屋外活動

UTMB参戦記 金澤友洋 理事



アルプスの壮大な
景色の中を進む

ニッポンランナース理事の金澤友洋です。先日、UTMB《Ultra-Triathlon Mont-Blanc》を走ってきましたので、ご報告させていただきます。

UTMBとは、フランスのシャモニーで行われるヨーロッパアルプスの最高峰、モンブランの麓を1周するトレイルランニングの大会です。このレースは、フランス、スイス、イタリアにまたがる山岳地帯を駆け抜ける壮大なレースであり、ご覧になられた方もいらっしゃるかもしれませんが、「グレートレース」《NHK・BS》でも何度か放映されています。UTMBは非常に過酷で挑戦的なコースとして知られています。【総距離】約171K、【累積標高】約1万M（富士山を約3個分）、【制限時間】46時間30分（途中で関門あり）です。コースの形状は非常に急峻なアルプス山脈の中を通過し、高山地域、森林、岩場、川渡りなど多様な地形を含みます。天候も変わりやすく、風、雨、雪、吹雪、寒冷、高温、直射日光など装備品を含めた適応が都



度が必要です。また、最高標高は約2500M。気圧変化・酸素不足・低温といった高山対策も必要です。道迷い防止のためGPSウォッチは必須です。このようにUTMBは非常に過酷で挑戦的なウルトラトレイルランニングであり、参加者には高いフィットネス、経験、準備が必要となるレースです。

私のレースは恥ずかしながら「ボロボロ」の内容でした。レース前に風邪をこじらせてしまい体調が完全に回復しないままレースを迎えたこともありましたが、レース中にも沢山のトラブル（寝不足による幻覚、高山病による頭痛・気持ち悪さ、熱中症によるめまい・気持ち悪さ・胃腸トラブル、そして長い下りで足の筋肉が崩壊。）に見舞われました。レース前は36時間でゴールという想定を持っていましたが、結果的にゴールまで44時間が必要となりました。UTMBに完全に完敗です。とても悔しいです。

しかし、それでもこのレースは「とても最高」でした。まず、諸国のランナーたちがとても楽しそうに、かつ限界まで全力で挑む姿勢を目の当たりにし、私は勇気と感動を沢山もらいました。そして、ヨーロッパアルプスの壮大な景色は言葉では表現しきれません。どの方向を見ても絵葉書のような美しさ。とても幸せでした。沿道からの応援も非常に多く賑やかで、フランス語が分からなくても、その温かさは心に響きました。日本からの参加者も大勢おり、共に挑戦する同志というだけでなく、レースの前には食事と共に、お酒を楽しんだり、レースについて語り合ったり、新しい友達との出会いも多くありました。



最後に、UTMBは皆さんにもぜひ挑戦して欲しいレースであると断言します（もちろん時間やお金など調整は必要ですが）。UTMBは記録を競うだけでなく、心に残る素晴らしい価値があります。もしトレイルランニングが得意でなくても大丈夫です。新しいチャレンジは日常に刺激を与え、絶えず挑戦し、新たな冒険に出かけることで、人生にまたひとつ輝き加わるかもしれません。それぐらい自信を持ってお勧めできるレースであると今回参加して思った次第です。

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

30℃35℃という史上最も過酷な暑さの夏、どの地区も事故無く活動を乗り越えました。ステイキング（ユーカー地区）では室内・大ホールでの活動を月2回取り入れて凌ぎました。ランニング部門はメニュー、コース、時間帯に工夫を凝らして凌ぎました。

法人としての活動期間は10月1日から翌年9月30日迄です。まもなく22期の決算を迎えます。「NPO法人」として、また「地域スポーツクラブ」として、様々な規定・責務に則り活動を継続してきました。コロナ禍中は助成金にもお世話になりました。年度更新時には寄付を募り、42万4千円の寄付金を皆様から賜りました。ありがとうございました。この場をお

借りして主な事務局運営固定費を左図にて紹介させていただきます。

金額	科目
86,500	事務局地代家賃
18,500	水道光熱費
7,500	通信運搬（電話代）
23,000	リース料（複合機）
2,800	印刷製本費（コピー代）
11,000	ホームページ管理委託費
55,000	サーバー管理費【※年間】
施設使用料・目安	
岩名陸上競技場 3～4.5万円/月	
柏コミュニティ体育館・会議室 1万円/月	
SYコミセン・大ホール 7,320円/回	
その他	
税理士報酬	
ソフト（会報等作成 給与・会計）	

暑さのあまり、しばらくの間、太陽光を快く受け入れられなかった気がした。

暑さのあまり、しばらくの間、太陽光を快く受け入れられなかった気がした。

事業報告

（公財）日本スポーツクラブ協会・講習会

9月23日（土）中高老
年期運動指導士養成（資格認定）講習会が東京都内で行われ、「ジョギングとウォーキングの指導法」の講師を、齊藤太郎が担当させていただきました。

講習会受講レポート

公益財団日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャーの資格取得の為、9月2日（土）、3日（日）の2日間にわたり、兵庫県スポーツ協会が主催する「公認アシスタントマネジャー養成講習会」を神戸市で受講してきました。同公認資格は今後、地域のスポーツ振興のキーパーソンとなり得るといわれております。

2日（土）は9時15分～18時までの間昼休憩を挟んで全日講義。

3日（日）は9時15分～16時までの講義後、16時30分～17時30分の1時間で検定試験。多くの情報を学ぶ内容の濃い日程でした。グループワークでは兵庫県の地域スポーツクラブの方たちと交流も出来ました。このクラブも若い人材（指導者やメン

修了証書

中田 修弘 様

あなたは、令和5年度日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー養成講習会（兵庫県開催）に合格しました。ここに記します。

令和5年9月30日

公益財団日本スポーツ協会

理事長 今井 良氏

～編集後記～

世界陸上で佐藤拳太郎選手が男子400Mで、田中希実選手が女子5000Mで日本新記録を塗り替えました。一方女子やり投げでは、北口榛花選手が金メダルを獲得。男子110Mハードルでは泉谷駿介選手が決勝で5位入賞など、以前なら私が想像もしなかった種目で世界と渡り合う日本人選手を観る事が出来てとても興奮しました。あと星野源さんのチームソングも良かったな。

- 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 146
ランニング柏 77
ランニング東京 29
ステイキング 56
【合計】308（2023/09/01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 2023年10月1日より第23期に入ります

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 越居常行 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