

約1年後の11月10日(日)に開催される本大会に向けて、94名のびギナーランナーの皆さまと2組の車イスランナーの皆さまにご参加いただきイベントが開催されニッポンランナーズで協力させていただきました。講師は千葉真子さん《大会

オフイシャルアドバイザー》、花岡伸和さん《日本パラ陸上競技連盟常務理事》、齊藤太郎《NR代表》の3名で進行させていただきました。

はじめは千葉さんの講演からスタート。続いて花岡さんによる競技用車イス走行デモンストレー

ション。トラック2周をものすごいスピードで進まれました。締め括りとなる実技(60分)では、ニッポンランナーズコーチ陣6名が指導に加わり進行。効率よく走るためのエクササイズを経て、選択練習。★『サブ4』・『サブ5.5』ペー

ス走、★1K×3本インターバル、★基本動作&ストレッチ、の4つから自由に選んで頂きました。『サブ5.5』を選択された方が最も多かったことは、本大会フルの部に出走権を得ている皆様の、制限6時間以内での完走に向けた意識(危機感の高さが伺えました。

どのチームも他のランナーと交流しながら終始笑顔で体を動かしていました。1年間あればきつと走力は身につくはずです。コツコツと計画的に取り組んで行ってください。

千葉市スポーツ協会が主催する「小学生陸上競技クリニック」全4回の指導を10月の土曜日午後12時から森公園陸上競技場で行ってきました。低学年の部(1〜3年生)に定員の40名、高学年の部(4〜6年生)に約30名の応募があり、ご参加

頂きました。主任を中田修弘が担当し、小高晶子、鈴木卓也、石原美奈子、多田理のコーチ陣に指導サポート、R佐倉メソンの河村眞作さん、金井智恵子さんにお手伝い頂きました。

お陰様で、来る12月で直腸がん摘出から丸4年を迎えることができます。これからも私が元気にランニングを続けることが、命を救ってくれたお医者さんたちや私を励ましてくれた多くの仲間たちや家族への恩返しと思っています。

“楽走・楽歩”の継続!

ちばアクアラインマラソン2024 開催1年前・ランニングクリニック



11月18日(土)「ちばアクアラインマラソン2024」ランニングクリニックが千葉県総合陸上競技場にて開催されました。

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

toto
FOR ALL SPONSORS OF JAPAN

千葉市小学生陸上競技クリニック




風の方
コーチ 岡田一彦
72歳の時直腸がん摘出。くも膜下出血の後遺症や抗がん剤による副作用があつたにもかかわらず、早期復帰できたのは、ランニングで培ってきた体力や精神力のお陰です。ランニングやウォーキングは、代謝を促進し免疫力を高め、私たちの様々な疾病の予防に貢献しています。強い生命力の構築にも貢献しています。

- ちばアクアラインMイベント
- 千葉市小学生陸上クリニック
- 各部門活動状況
- 情報・交換・告知
- NPO活動報告・募集


【ランニング・ステイヤング】
寒暖差の大きい時季、風邪などひかないように衣服調整を小まめにしていきましょう。大会に出る方は、ベストパフォーマンスで走れるようにご健闘を祈っています!


石原 美奈子

【ランニング】
レースシーズン到来です。残念ながらレース当日に急に強くなることはありません。やってきた事を信じて、背伸びし過ぎないレース運びを心がけましょう。


鈴木 卓也

【ランニング】
レースシーズンが到来しました。現状の体調を踏まえペース配分、設定していきましょう。またこの時期に距離を踏み持久力を養う事も重要です。身体のケアをしつつ目標に向かっていきましょう。


川嶋 正行

R佐倉

■活動報告

10月から11月にかけて、走り込み実践練習が増えてきました。長く走り込むペース走。もう一方では、走力に応じて距離の調整可能なコースを作り、何本も走り込むようなインターバル走(スピード持続力強化)練習



コスモス満開のふるさと広場



150分脚づくり



体幹ストレッチ リアル・60分



ロード練習スタート



(株)明治様ご提供



フォーム養成×トラック練習

に取り組みました。

【10月】★10(水) 3K×10 ★14(土) 2〜4K×5 ★14(土) 午後150分脚づくりラン(8分ペース) ★18(水) 坂1K×10 ★28(土) 3〜5K×6

【11月】★1(水) ナイター20Kウエーブ走り(4・45↓4・15) ★4(土) 2〜3K×7 以上主なメニューでした。★11(土) ハーフマラソン練習会。60名が参加。現時点の走力チェックをしました。涼しくて好タイムで走れたようです。当日は(株)明治様からヴァームなどの商品をご提供頂きました。ありがとうございました。

肉がこわばると、それをかばってしまったり、バランスの崩れから故障に陥ることがあります。定期的に自力でのメンテナンスにも目を向けてください。

10月29日(日) 水戸黄門漫遊マラソン。シーズン初戦フルとして出場された方が数名いました。同日の手賀沼エコマラソン(ハーフ)にも多くのメンバーが会場。好走された方が多かったようです。同大会には熊谷俊人千葉県知事も参加され2時間8分台で好走されました。知事に参加を促した水野ゆうき千葉県議会議員(我孫子市選出)は、事前に佐倉岩名までいらしてNR式トレーニングを積みました。練習中に転倒ケガのアクシデントを抱えながらも制限時間内で完走されたそうです。お疲れ様でした。

10月最終週以降、ほぼ毎週各地で大きな大会が開催され参加したメンバーからの報告が届いています。「試合結果報告書」お待ちしております。

■シカゴマラソン(兼年代別世界選手権)レポート

《R佐倉・No.1929》角田逸郎さん

10月8日、世界6メジャーズマラソンの一つであり、この日世界新記録(キプタム2時間00分35秒ケニア)が生まれ、歴史的な大会となったシカゴマラソンを走りました。今年の1月に「Abbott WMM Age Group World Championships in Chicago(年代別世界選手権)」に招待します、という英文のメールが届いたのがきっかけです。40歳以上のランナーは提携する世界90か国375の大会において、9つの年代別カテゴリー(40歳から5歳毎で、一番上は80歳以上の9グループ)で、ランキングのポイントを獲得でき、1年間の予選期間の年代別ランキング上位のランナーは本大会に招待されます。国内の多くの大会が提携しているようです。シカゴマラソンはミシガン湖畔のグランドパークを発着とし、市の中心部も走るコースで、今回4万7千人のランナーが走りました。そのうち、今年のシカゴマラソンに兼ねて開催されるAge Group 選手権の登録参加者は2700人で、私は65〜69歳のグループです。年代別選手権参加者は、胸に付けているシカゴマラソンのビブスの他に、背中に各Age Group 参加を表す「40-44」「55-59」というようなビブスを付けて走りま

す。朝7時30分、気温7℃と肌寒い

中、レースはスタートし、道路の両側を埋め尽くした切れ目のない応援の群衆の中を走っていきます。胸と背中に日の丸のマークを付けていたので、時折、日の丸の国旗を持っている人から声をかけられたので、手を振って返しました。やはり、「ニッポン」と、応援されると嬉しいものです。平常心でなかったのか、補給食のジェルを携行するのを忘れてしまい、後半ガス欠気味になり、40K以降は何度か足がつかまりましたが、なんとかゴールまでたどり着きました。



角田逸郎さん

タイムは3時間21分20秒で、選手権のAge Group は、15位でした。記録はともかく故障せずに、無事大会に出場出来、完走出来て良かったと思います。後日、タイム的には来年9月15日にシドニーマラソンで開催される年代別世界選手権の参加資格も得たとの連絡がきましたが、出場するかどうかは未定です。

R 柏

■活動報告

10月、11月はシーズン前の重要な走り込みの時期です。マラソンランナーの名言「練習は泥臭く、レースはスマートに」をテーマに、秋口は泥臭いメニューを中心に心身

の鍛錬に取り組んできました。10月8日の10K×3本（1時間毎にスタート）はレース本番よりもきつかったけど、自信になったという声が聞かれました。レース直近の11月はレースを想定したタイム計測を行ないました。皆さんの調子も良さそうなので今後の結果が楽しみです。（小西）



10/8 (日) 10K×3



ロード 10Kトライアル



ラダーでフォーム養成



鍛錬の走り込み

■手賀沼エコマラソン・レポート
10月29日(日)に開催された手賀沼エコマラソンに出場しました。記録1時間43分50秒。75歳以上の年代別1位になることが出来ました。小雨模様でしたがスタート後は雨も上がり、走りやすい状況になりました。ペースを上げ過ぎないように慎重に走り、後半ペースアップしてゴールできました。各所でNR幟を持ったメンバーさん



米久保薫さん

より声援をいただき大変励みになりました。今後は向上心を忘れず練習仲間のメンバーさんと楽しく切磋琢磨していくこと、そしてつくば、勝田、板橋シティと続くフルを最後まで走り切りたいと思います。最後に63歳まで運動経験皆無の私にご指導いただいたコーチ、相談に乗っていただいたメンバーの皆様へ感謝いたします。
《R柏No.0073》
米久保薫さん

■コーチアドバイス

みなさん、秋のレースはいかがでしたか。目標達成した方も失敗してしまった方も、これまでの過程を振り返り、次のレースに向けてしっかりと準備をしましょう。そこで私の勧めは関東周辺の低山でのハイキングや

トレイルランです。起伏のある山道を3〜4時間動き続けることで、持久力強化はもちろんのこと、普段のランニングより大きな動きをするのでいろんなところが強化できます。そして年末年始には買い物・除夜の鐘・初日の出・初詣などへ行くついでに走ることもよ

いでしょう。時間に余裕がある方は、年末に箱根駅伝のコースを走ってモチベーションを高めるのもよいかもれません。このように、普段の練習をちょっとアレンジすることはやる気や気分転換にもなるので、ぜひお試しください！（辻秀憲）



強靱な軸を作る筋トレ



ハードルでフォーム養成



利根川で走り込み



早番メニューで走り込み

R東京

■活動報告

10月15日(日)開催のレガシーハーフマラソン《国立競技場発着》には多くの方が出場されました。日頃練習している地元でのビッグレース。事前的練習会では、スタート地点近くを通ったり、

どのような体系で整列するのか?なども確認しました。残念ながら、当日はとても冷たい雨が降り続きました。整列時から雨に打たれたエリアもあれば、幸い屋根のある所で待機できた方も居たようです。逆境に挫けることなく、皆さん時間内完走を成し遂げました。また、同日開催、先にスタートしていたMGCで五輪

出場権を競うエリートランナーとすれ違いながら走れたそうです。
11月3日(金) 祝日OPEN練習会。150分の遠出のメニュー。佐倉メンバーもご参加され、2つの設定に分かれて走りました。
★ウォークとランの『ゆっくりチーム』は、代々木公園、代々木体育館、表参道、青山学院大

学などを巡りました。
★『坂巡りチーム』は、幾つものレアな坂道を探索するランニング。赤坂「紀尾井坂」、永田町エリア「三ッ坂」坂、国会議事等や議員会館エリアの「山王坂」、日枝神社、赤坂五丁目・TBS界隈。アメリカ大使館、檜公園、乃木坂あたりの様々な坂道を巡りました。



10/15 (日) レガシーハーフ



雨宿りをする出走者



紀尾井坂



赤坂5丁目TBS



三ッ坂



三分坂



新メンバーの入会や体験入会があった際には、なるべく子どもたちどうして自己紹介をしてみらっています。名前や学年を知ってもらおう事が目的というよりは、人生の経験値を上げてもらいたいという思いがあります。上級生の中には相手の緊張を和らげようとユーモアを交えてお話し出来るかっこよくて優し

Jr.ランニング教室

い子もいます。自分が同じ歳くらいの際にはそんな余裕も気遣いも出来なかったもので、ただただ尊敬します。チームスポーツでは自分の考えを言葉にして相手に伝えなくてはいけない場面がありまして、スポーツに限らず伝える能力はとても大事なスキルだと思います。スポーツを通して相手思いやる心なども身につけて貰えたら嬉しいです。(中田)

■佐倉市内郷小学校 走り方教室

11月10日(金) 佐倉市立内郷小学校にて走り方教室を開催。齊藤太郎と中田修弘で指導させていただきました。学級閉鎖との兼ね合いで、教室は合計2コマ。楽しく、いつの間にかたくさん走ってしまおうようなプログラムを考案し、取り組んでもらいました。【1・2年生対象】では、バランスドリル、新聞紙ラン、10秒間走など。【3・5年生対象】では、スキップなど、のびのび体を動かすドリル、新聞紙ラン、7秒間走、ボールをバトンにエンドレスリレーなど持久力系のプログラムも盛り込みました。



ステイヤング

陽が沈むのが早くなく、夕方5時にはもう夜のような暗さです。記録的猛暑の夏が終わったと思ったら、秋を感じる間もなく冬が訪れたといった感じがします。気温が下がる季節になり、体温が低下すると、さまざま

な体調不良が起こりやすくなります。人の体を動かすエネルギーの40%は筋肉が活動することで消費されると言われており、その過程で熱を生み出します。筋肉が少ないと熱を作り出す力が弱くなるため、体温が日常的

に低くなり慢性的な冷えに繋がってしまいます。体温が上がれば血液の流れがよくなると、血液中の白血球の動きも活性化されますので、免疫力が高まります。ステイヤングで定期的に運動をし、筋肉量を維持していきましょう。(中田)



■わくわく体操会

佐倉わくわく体操会「白銀わくわく体操クラブ」の活動に10月から12月までの3回、1時間の運動指導に齊藤太郎が同わせていただいております。年齢制限はありませんが概ね70歳代の方々が約15名の皆様が毎回活動に参加されているようです。この会の代表を担うR佐倉の河村眞作さんからのご依頼がきっかけです。河村さんは佐倉市の講習会を受けた後、市から助成を受ける形で8年間、活動を継続されているそうです。市民の健康増進の草の根的な地域活動。これからも笑顔の活動が続いて行きます。

活動写真



「風の行方」担当
岡田一彦コーチ 5K フィニッシュ



秋晴れのステイヤング・佐倉



ONE TOKYO アカデミー2023
～サブ3挑戦コース～
NRメンバー関係者が毎回
ペースランナーとしてサポート



11/18 (土) ちばアクアラインマラソン2024
ランニングクリニック《天台》





Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

11月15日(水) 第22期 NPO総会を開きました。22期(2022年10月1日〜2023年9月30日)の決算報告と決議。スライド上映しながら1年間を振り返る形での活動の報告、次期展望など説明をさせていただきました。滞りなく終了いたしました。

できます。「経常収益計」2174万円、「経常経費計」2285万円、「当期計上増減額」△111万円でした。納めた消費税・法人税は82万4千100円です。『活動報告書』は「公告」として、クラブHPに掲載させていただきます。ご報告はNPO法人としての義務となっております。NPO会員(正会員・賛助会員)の皆様には、第23期のNPO会費納入依頼の連絡を改めてさせていただきます。

以下、紙面スペースの都合上、概算にて現状の報告をさせていただきます。

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。

わたる要素の現状を把握した上で、算出させていただきます。

金額の改定と合わせて熟考したことは「年会費」と「月会費」の区別についてです。サービスへの対価が「月会費」、事務費用に充てるものは「年会費」(課税の対象とならない)。これが本来の区別です。22期の「年会費」収入総額は、クラブ年度更新時やご入会時にお納めいただいた合計190万円(1月あたり15万円)でした。事務費用としては不足しており、指導の対価であるべき「月会費」収入の中から、多くの額を事務局運営費(年会費から捻出すべき費用)に充てていた状態が続いていました。この対応として、1月からは「月会費」の中から「ランニング」660円分、「ステイヤング」770円分を「年会費」

として処理させていただきます。改定後の区別によつて、約300名の会員の皆様からお納めいただく「年会費」は1ヵ月あたり約30万円になると算出しています。

2023年は厳しい暑さと付き合いながらの活動となりました。25℃を超えた夏日は143日。実に365日の4割にあたります。不測の事態、活動中の事故やケガを補償するため「スポーツ安全保険」に加入しております。総額は約35万円となっております。こちらもお納めいただいた「年会費」から捻出しております。この他、岩名陸上競技場・更衣室、柏の葉コミュニティ体育館、志津コミセン大ホールなどの施設借入使用料の合計額は67万円でした。

事業予定

■第41回佐倉マラソン

2024年3月24日(日)に開催されます。11月15日からエントリーがはじまりました。NRでは「給水所」「ペースランナー」の運営協力を予定しております。詳細は12月中旬発表予定です。出場、応援も含めて大会に関わり、盛り上げましょう。

【スタート時刻】《フル》9時30分 《3K》9時50分 《10K》10時30分

■佐倉市ジョギング教室

《会場》：岩名競技場
1月13日(土)と2月10日(土) 成人対象の教室。1回完結。
2月17日(土) 小学生親子対象の教室。

合計3回、いずれも13時30分より2時間。NRが指導を担当致します。

■ちばアクアライン

マラソン2024
2024年11月10日(日)開催決定。

〜編集後記〜

今年夏から秋を飛ばして一気に冬へ季節が移っていったように感じました。そんな中でも季節は進んでいき、柏の葉公園内の木々も色づいてきました。練習拠点近くの銀杏の黄葉はマラソンシーズンの始まりを告げてくれます。春先からのスピード強化やウルトラレース、トレイルレース、登山競走などで得たものからこのマラソンシーズンにつなげていってほしいと思います。(政)

●NPO組織会員	正会員 団体2 個人13
	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 149
	ランニング柏 78
	ランニング東京 30
	ステイヤング 58
	【合計】315 (2023/11/01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
- 043-1481-0711

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

賛助会員を募集しております

特定非営利活動法人(=NPO法人)ニッポンランナーズという組織が地域スポーツクラブ「ニッポンランナーズ」を運営したり、教室への指導者派遣やイベント運営に協力しております。現在の運営状況は「理事長あいさつ」の通りです。理念に賛同いただき組織をご支援いただける方を募集しております。