

この度の令和6年能登半島地震により被災された皆様、ならびにそのご家族・関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。 皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

2024年活動スタート

NR佐倉



NR東京



ステイヤング・佐倉



NR柏



ジュニアランニング教室



ステイヤング・ユーカリ



2024年の活動がスタートしました。
ランニング佐倉（149名）、柏（77名）、東京（31名）の3地区。ステイヤングは佐倉・ユーカリが丘の2拠点（54名）、ジュニアランニング教室（登録30名）で活動を進めて参ります。
千葉県内では3月24日（日）に「第41回佐倉

マラソン」。11月10日（日）には「ちばアクアラインマラソン2024大会」が開催されます。どちらもクラブとして大会運営に関わる予定です。そしてこの夏はパリ五輪が開催されます。仲間と交流し、楽しく、健康的に走ったり、体を動かしたりして行きましょう。

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
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14年度、スゴーズ
販興くじの助成を受け、開設していました。

■ 2024年活動スタート
■ 佐倉市ジョギング教室

■ 各部門活動状況
■ 情報・交換・告知
■ NPO活動報告・募集

佐倉市主催事業 ジョギング教室

佐倉市主催「ジョギング教室」の指導をニッポンランナーズが担当します。1月13日（土）に第1回が開催され、中学生以上のご参加者に身体のメカニズム、怪我なく走るコツなどをアドバイスしました。次回2月10日（土）も同内容。そして最終第3回・2月17日（土）は、楽しく取り組む親子参加型教室です。定員を大きく上回るお申込みで抽選となりました。佐倉メンバーの方にもお力添えいただき、皆さまにNRメソッドを紹介してまいります。



風の行方



コーチ 小又風花

先日、とある競技会に出ました。「久しぶりのスパイク、嫌だなあ」と思っていたら、シューズ袋の中身はおしゃれスニーカー。仕方ない、アツプ用の靴で走ろうと決意。しかし靴紐が結べず、スタートの合図が鳴ってしまふ……。という夢を、昨年末に見ました。何かに追われていたのか、「しばらくニッポンランナーズに行けていないな」という気持ちのせいかは分かりません。

1月5日で29歳になりました。父の「一生、続けられる趣味を」という意向で、クラブに入会したのが小学6年生の12歳。気が付けば、人生の半分をゆうに超えました。沢山の方に見守られ、支えられ、今も走ることが出ています。

【ランニング・ステイヤング】



小高 晶子

箱根駅伝快走選手によると、良いイメージを日頃から持ち走る事が重要の様です。今年も明るく前向きに、颯爽と軽快なイメージで、皆で力を合わせ走っていきましょう。

【ランニング】



土屋 清幸

冷え込みも一段と増し冬本番となってきました。寒い日が続きますが体調管理をしっかりとランニングライフを楽しんでいきましょう。

【ランニング】



久保 雅利

2024 新しい年のスタートです！
1年間コツコツ継続できる、ストレッチや補強トレーニングを取り入れて目標達成に活かしましょ！

R 佐倉

■活動報告

2024年の活動がスタート。一年で最も冷え込む季節ですが、天気に恵まれて活動が進んでいます。

冬のロードレース・フルマラソンシーズン。2月に区切るとすると前半は10月末から12月あたり。1月から3・4月頃にかけてはシーズン後半戦と位置づけられます。前半の疲労は拭いて

いますか？ 全力でのぞむフルマラソンのダメージは、体の深層にまで及んでいます。連戦で蓄積したダメージを丁寧にリセットすること。ワクワク高揚感によって聞き逃しがちですが、体の奥からの「休みたい」という声に耳を傾けてあげてください。実戦練習が続くと「体力」が目減りします。負荷の高い練習に耐えられる「体力」を再度貯金するべく、じっくり長く走る・歩くといった要素を取り入れることも大切です。日本陸

連のコーチングクリニックにて、専門の医師が、筋肉以外、内臓、腸の損傷が激しいので、そこにも目を向けることを強調されていました。一般的に、違和感や痛みが出てから、練習を中断せざるを得ない場合が多いです。しかし、いつまでも心地よく笑顔で走り続けるためには、正常に走れているうちから、逸る気持ちに手綱を引いて、「OFF」の時間、弱火・中火で煮込むような練習期間を自発的に取り入れてみてください。(齊藤)

■2024年☆抱負

メンバーの皆様に抱負を伺いました。多世代が集うクラブらしさがあらわれていると思います。一年間、それぞれのターゲットに向けて走って行きましょう。

◆今年こそ「来年こそ！」とならないように、ぼちちとする。(かた)

◆『故障知らずで楽しく&笑顔でサブ4』(shinsaku)

◆「呑み鉄とロツテ応援ランニング」楽しみます！(マリモ)

◆「歩いたら？」の囁きにも負けず「もう年だからね」と言い訳もせず、沿道の給食を味わいゴールする。そんなランナーに私はなりたい。(爽走人)

◆74歳、年齢(とし)に負けてたまるか大作戦(ひわさん)

◆半世紀に一度の走りアレ(1Q74)

◆壊れた原付バイクのエンジンみたいな心臓で、佐倉マラソン第3関門突破！！(マラップ世代のS)

◆目標…1年間故障なく走り続けたい(T.E.J.)

◆練習、やると決めたら、やる！(chama)

◆明るく元気で！(Kazu)

◆ケガせずサブ3.5アゲイン！(のおお)

◆気愛だ(サキヤマ)

◆ケガをせず1年でも長く走れるように鍛える！(ヨッシ)

◆サブ3.5(T.K)

◆いつまでも健康で美しいフォームで走り続けたいです(尾上靖)

◆休肝日。医者に言われても出来ないが、完走の為ならでぎる…気がする(やす)

◆『高速移動』と『起死回生』でスピードアップします(ヨウヘイ)

◆夏の朝の二度寝、冬の朝の布団の二大魔力に打ち勝つたい。(ひよ)



1/6 (土) 走り初め練習会



12/23 (土) 1K×20



12/27 (水) 2023 年・最終練習会



岩名ナイター練習会



ロードペース走+不整地インターバル

R
柏

■コーチの挨拶

しばらく体調を崩してお休みしておりましたが、12月3日、約一年半ぶりに練習会に参加させて頂きました。会員の皆さまと走りながら、変わらぬ自身の目標に向かって練習に励んでいるお話を伺い、私自身がとても励まされました。普段私はスポーツクラブでの運動指導を中心に行



先導する田辺コーチ



ハードルドリル



三郷流山有料道路RUN



100 M× 57 本

なっております。走ることは昔から大好きで、大会参加も楽しみつつ目標タイムを決めて参加していました。

得いく走りをしたいと思っています。

(田辺真紀)

■2024 抱負

◆ランナーズに載りたいな☆ (ばんば) ◆柏から再びサブ3 (北) ◆福岡国際マラソンの出場権を取る (佐々木) ◆サブエガ復帰!! (きうっち) ◆行ったことがないマラソンに出たい (ヒロコ) ◆大阪国際完走!! サブ3 (ヤスコ) ◆サブ3 & マイル3本完走 (タカヤ) ◆スピー

ドを取り戻す (SASHY) ◆今まで以上に楽しく走りたい。63才でサブ3・5、余裕かな? (??) ◆東京マラソン2024でPB更新!! (あやめ) ◆5000Mで15分台 (小宮山) ◆別大力テゴリー2を目指します (北川) ◆61才ですが健やかに楽しく走りたいと思います (平川夫) ◆不参加期間のブランクを取り戻す (竹石) ◆63才でサブ3 (千葉の黒ヒヨウ)

■活動報告

12月はマラソンのシーズン前半が終了して、次のレースに向けて準備するメニューを組んでみました。

12月10日(日)の2時間変化走では走力毎にグループでまとまって走るなど、久しぶりのロング走でしたが、意欲的な走りでの練習が出来たようです。

12月20日(水)は午前夜ともに100M×57本というメニューにチャレンジしました。練習の狙いはフォームを整えるとともに、距離は短いですが本数が多いのでメンタル面の強化にもつながると思います。この日が私の57歳の誕生日にあたることからこの本数にしてみました。60歳を迎える3年後は、日曜日にあたるのでどんなメニューにするのか今から楽しみです。



柏三郷七福神巡り

く的機會なので12月17日(日)と27日(水)に現地までの往復16Kジョグ。橋からは富士山をはじめ遠くの山並みを眺められるベストスポットでした。

R 東京

■活動報告

★12月17日(日)マラニック練習会《皇居出発》

朝9時「先練習」として皇居1周5K。その後9時40分に「本練習」がスタート。増上寺参詣、東京タワーを眺め、浜松町を通過し竹芝ふ頭にて

休憩。日の出桟橋を通過して、レインボーブリッジを渡り、お台場へ。巨大なガンダムの前で集合写真。ぐるり公園、豊洲晴海大橋を渡り、築地に到着。汐留神社にお参り。晴天、穏やかな天気の下、約17Kの旅が終わりました。

★12月22日(金)年内最終活動・毎年恒例のイルミネーションラン

信濃町駅をスタート。1K8分ペース(混んでいるエリアはウォーキング)で進行了しました。【1カ所目】六本木ヒルズとけやき坂。【2カ所目】はじめての麻布台ヒルズ。クリスマスマーケットでにぎわっていました。【3カ所目】ミッドタウンと檜町公園。【4カ所目】赤坂TBS。複数のイルミネーション

ン名所に人々が分散したのか、ルート上は混雑が無く、スムーズに進みました。よくばりなくらい、4つの名所を堪能できた120分でした。

をX5本ペース走チームと、ゆったりしたペースでX3周のLSDチームに分かれて走りました。皇居1周の歩道路面には100M毎に47都道府県のシンボルの花のプレート(花の輪)が設置されています。それらを覚えて、何周も走っていると、関心がそれて、走りの辛さを忘れることができた方もいました。



増上寺



お台場・ガンダム



けやき坂



赤坂TBS



麻布台ヒルズ



1/14(日) 皇居・桜田門



昔からあるお正月遊びという、凧あげ、羽根つき、コマ回し、けん玉かるたなどがあると思います。子どもの時にこういった遊びを経験できると運動神経の発達に役立ちます。子どもの頃運動神経が著しく発達する時期をゴールデンエイジと呼びます。具体的には5〜12歳の期間がゴールデンエイジに該当し、短期間で運動神経の向上やス

ポーツにおける技術取得が目指せる貴重な時期とされています。お正月遊びに限らず、昔遊びには、運動神経向上に大事な、バランス系動作、移動系動作、操作系動作が含まれます。竹馬、缶蹴り、めんこ、ゴム跳び、だるまさんが転んだなど、遊びながら運動神経も鍛えられていました。教室でも取り入れていきたい要素ですが、是非ご家庭でも一緒に遊んでみて頂けたらと思います。

Jr. ランニング教室



ユーカリ地区

毎週火曜日には、コミセンや南公園へ。水曜日には岩名運動公園へ通う習慣が身にしみ込んでいくこと。一年ぶり。数カ月ぶりとかではなく、仲間と定期的に集い顔を合わせることも。たわいもない会話をする仲間と近くで繋がっていること。スライヤングの一員として地域クラブに所属されていること。これらは、スライヤングの活動の内容以外に、心と体にもたらされる大切な刺激・栄養となっている要素だと思っています。2002年に活動がスタートして23年目を迎えました。本年も楽しく、時に頭を使って、体を動かしていきましょう。

(齊藤)

スライヤング



佐倉地区

元旦に能登半島での地震、2日には羽田空港での飛行機事故と、2024年の幕開けはとも不安なものになってしまいました。ただ2日の事故で、日本航空機側の乗客乗員379名全員が無事脱出できた事はとても救いになりました。想像するにあの突然の事故と機体炎上の中、短時間で大勢が脱出できたのは、日本航空職員の方達の日頃の訓練、心構えの賜物ではないでしょうか。事故直後の機内を撮った動画などみましたが、あの状況で冷静かつ毅然として、指示や誘導をする客室乗務員の姿に感動しました。新たな年に、備えるという責任感の大切さを痛感し、この身を引き締められる想いを今後の活動に少しでもプラスになる形として反映できたらと思います。

(中田)



12/24【柏】体幹ストレッチ



12/23【東京】ミッドタウン

活動写真

1/6【佐倉】初詣RUN



12/30【稲毛海浜公園】CHIBA RUNNERS.m 年忘れ 30K ペース走 参加NRメンバー



12/8【東京】(株)明治製菓のご提供&説明 練習会

Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

2002年にスタートしたNRは23年目のシーズンを迎えることができました。本年もよろしくお願いいたします。以下

ランニング中心の話になります。

昨年夏の猛暑は9月あたりまで続きました。そのため、泥臭くじつくりと走り込むような基礎練習ができていなかった。そんなことから、基礎力

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。



尚子コースからの夜明け

が不足したまま、マラソンシーズンに入ってしまったことによる早い時期からの体力消耗、心身の脱力感に苛まれている方が、私を含めて少ないのでは・・・と省みています。

先日受講した日本陸連のコーチングクリニック。講師・山崎一彦先生（順天堂大学教授、特別ゲスト・泉谷駿介選手（110MH日本記録保持者）による講習の内容を紹介させていただきます。『動作の固定化された小さく素早いドリル』と、「アバウトでダイナミックな動作」の両極どちらにも取り組んでいる。敢えて不安定な状態からバランス修正して走る、調整力を研ぎ澄ますメニューをハードルの競技特性上いつも大切にしている（同じ動作の固定化を避けている）。これぞうちの『秘伝の練習』

というルーティン化されたメニューは存在しない。現段階で必要な要素、スイッチが入らない箇所刺激を入れることをその都度更新していく。総称すると「トレンド」となるメニューに取り組んでいる。従って1カ月後にはチームも内容も当然変わってくるのだそうです。オフシーズンがない長距離。走りやすいコースで、時計を気にして日々黙々と走り込みます。不安定・予定外から修正をかける能力の強化にも目を向けるべきだと思います。数々の質問に対して、自身の言葉で、現在の状況、考え方と背景、ゆえにこういうスタイルで取り組んでいると説明されていた泉谷選手の自律性が伺えました。練習は何と週4日（ただ）だそう。選手に自己理解を促すような穏やかな師弟関係。のびしろを設けて、長期的視野に立ち、変幻自在に練習をコントロールし、完結せずに成長を続ける。学びの多い講習でした。

事業予定

■ONE TOKYOアカデミー2023《サブ3挑戦コース》

全9回シリーズの6回目までが終了。東京マラソン本大会などをターゲットとして毎回約30名のランナーに講師・齊藤が指導。とても負荷の高い練習メニューですが、ペースランナーをNRメンバーが毎回担っています。

■としとらん塾（佐倉地域包括支援センター）

11月から12月にかけて3回、健康ウォーキング教室を開催し、NRが指導を担当しました。集まった方々は笑顔で楽しそうに体を動かしていました。

■おめでとうございます

中田コーチ（奥さま 真奈美さん）に昨年12月3日、女の子（体重3036g）が誕生しました。おめでとうございます。

～編集後記～

昨年末に健康指導を受けてから食事に気をつけるようにしています。レモンティを1日1本にする（以前は3本ほど飲んでいた）、夕食は指導前におにぎり（炭水化物）を食べておき、指導後に副食を食べるようにする。肉よりも魚中心に変えるなど、健康面に気をつけるようにしています。3年後は60歳を迎えるので健康には十分に気を使いながら60歳でのレース入賞を目指していきます。（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 77	
ランニング東京 31	
ステイヤング 54	
【合計】311（2024/01/01 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 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。

