

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス



NIPPON RUNNERS
発行所 千葉県佐倉市栄町21-8-902
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年度、スポーツ振興くじの助成を受け、運営していました。

富士山頂へ挑む

第77回富士登山競走が7月26日(金)に開催され、クラブから約10名のメンバー・関係者が山頂コースと五合目の部に参戦しました。

山頂の部は7時スタート。標高770Mの富士吉田市役所をスタートし、ゴールは富士山頂3776M。制限時間4時間30分。高低差3000M、総距離21K、気温差マイナス21℃、山頂の酸素濃度は平地の3分の2という数字からも

過酷さが伝わってきました。下りは一切無いので「日本一、下らないレース」とも呼ばれます。気温が年々上昇してきている中、完走率は約40%と、厳しさを象徴しています。昨年の関門アウトの悔しさを跳ね返し今回見事に完走された方、今回

も残念ながら関門アウトだった方、残り数分の中でのフィニッシュなど、お疲れさまでした。同日開催の「五合目コース」、それから、9月15日に行われた「第1回富士山ク

ライムラン」を規定時間内に完走されて、来年の山頂コースへの出場資格を新たに取得されたメンバーが数名いらっしゃいます。来年の大会での完走に向けて、NRとして対策トレーニングや情報交換を進めていきます。



立ちほだかる関門



山頂コーススタート前



軽井沢にて30K

8月11日(日) 標高1000Mの軽井沢で30K走を開催しました。

気温20℃前後と久しぶりに爽やかな空気の中をメンバー8名が自然たっぷりのコースで走り込みに取り組みました。コー

スには軽井沢駅からほど近い矢ヶ崎公園を拠点に別荘地や浅間山を望める峠を折り返します。真夏に無理なく走り込めるイベントとして今後も継続していければと思います。

富士登山競走

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 佐々木愉康



私は8月中旬から約1カ月間、社会福祉士の実習に取り組んでおります。練習との両立がとても大変で、フルタイムで働きながら練習して結果を出している社会人ランナーの偉大さを実感しています。現在3年生ですが、1年半後には大学を卒業して、社会人ランナーになります。今はそのための修行だと思い、日々なんとか頑張れています。そんな慌ただしい日々を過ごしていますが、11月に初めてフルマラソンに出場することになりました。実習と陸上とをきちんと両立させて、皆さんがあとと驚くような走りでもラソンデビューを飾りたいと思っています。温かく見守っていただけるとありがたいです。

【ランニング・ステイヤング】



桃川 翔大

結婚しました!! 仕事もランニングも頑張ります! 走ることに理解のある方なので愛想尽かされない程度にこれからも走ります!

【ランニング】



石原 美奈子

9月に入ってから的高温多湿はからだに堪えませんが、もう少し涼しくなることを願い、気持ちも練習もましよう!

【ランニング】



田辺 真紀

いよいよマラソンシーズンですね。夏の暑い時期に取り組んだ練習を自信に変えて目標レースに臨みましょう!

R佐倉

■活動報告

最も暑かった2024年の夏を振り返ります。

★8月7日(水) メンバーで力を合わせて2K迄ペースメイク↓残1Kペースアップ《ギアチェンジ走》というメニューに挑戦。コーチはタイム読みとアドバイス。1本ごと、1Kごとに微修正をかけて取り組まれてい

る様子はとても微笑ましかったです。

★18日(日) 早朝クロカン練習会・6時30分スタート。6分00秒ペース・8分00秒ペースに分かれて2時間の集団ペース走に取り組みました。

★24日(土) クロカン1K×10↓15インターバル。途中でやめることも勇氣。高温の中、それぞれの目的を見失うことなく、また芯も曲げることなく、事故なく終了しました。

★9月14日(土) 30K挑戦会↓猛暑予報のため2時間走に変更。強い日差しの中、木陰区間や風に助けられて距離を踏みました。

5月にNR佐倉に入会された80歳代の男性メンバーに、入会から少しして「なかなか走り続けられない」「走った後の疲労が抜けない」と相談されました。詳しく伺うと、ランニングクラブに入ったからには常に走らなくてはという意識が先

行して、歩く習慣がほとんど無くなっていったようです。そこで、走る前には10〜20分間歩いてみることに。ランニング練習とは別に日常的に歩くことの大切さをお伝えしました。しばらくしてお話を聞くと、状況が改善されたそうです。私自身この夏、自主練習の時はつらくて歩いてしまうことが何度もありました。暑さによる理由もあります

が、欠如気味のウォークの比率を体の深層でコントロールしようとしているのではないかと。そんな風に今回のお話から『ヒント』を得たような気がします。たまには割り切って「今日は徹頭徹尾すべてウォーク」という日を設けてあげても間違いではないかもしれませぬ。ただし、この『ヒント』を都合よくサボる根拠にしないことです。

(齊藤 太郎)

■季節のアドバイス

残暑が厳しいこの時期はまだ、頑張り過ぎず、それでいてサボり過ぎずの期間かと思えます。ただ比較的涼しい日には、秋に向けて距離走などを入れてみて、徐々に走行距離を伸ばしていくのが良いでしょう。また一方で、目標レースやスピード

練習にも取り組みましょう。練習の位置付けでレースに出るのもひとつの方法です。フルマラソンを目標のレースにしている方が多いと思います。足づくりの為にハーフマラソンを走ってみたり、スピード強化の為にロード10Kを走るのも良いかと思えます。

(中田 修弘)

■AED講習会《岩名》

7月27日(土) 練習会後、岩名まで佐倉消防の方々にお願いいただき、AED講習会を開講。コーチ・メンバー11名で手順・使用方法を学び、実習しました。



8/17(土) 徹底フォーム養成



炎天下の尚子コース



ロード2-3Kインターバル



木陰の恩恵



改修が進む岩名競技場



5K x 2 と L.S.D.



9/16(月) 八千代ナイター



エクササイズ⇔1Kラン



富士山完走 高橋幹也さん



富士山完走 綾野正毅さん



早朝クロカン練習会



起・承・転・『結』



AED講習会《岩名競技場・会議室》

R 柏

■活動報告

今年の夏は厳しい暑さが続きましたが、皆さん体調を整えて無理をしなかったこともあり熱中症などの事故等は起こりませんでした。それでも体力を消耗する日々が続

き、厳しい条件下で走るなどタフさが身についたようです。
8月25日(日)、秋レースに向けての走り込みをスタート。まずは2時間走を余裕持って取り組み、28日(水)には午前夜ともに20K前後を意欲的に走り込みました。引き続き9月も脚づくりに取り組んでいきますので、故障せずに過ごしていきましょう。
夏以降、秋シーズンを前にして新たな目標に向

かって新規会員の方も増えてつあります。今後も公園内を走っている一般の方に声かけするなどして、走る仲間を増やしていきたいと思えます。

させて日々の練習の参考にしてもらおうと思っていまいたが、今年の夏は酷暑により思うような練習が出来なかった方も多かったのではないでしょう。か。予定のメニューは半分または7割程できればよいので10月以降は不足している部分を補い、レースに役立つ練習をバランスよく配置してみてください。
(小西政弘)

■軽井沢30K 完走レポート

高木博和さん
《R柏 No.0184》

8月11日、普段は夏ハテ予防として時間短めランが多いので、持久力維持を目的として軽井沢30K走に参加しました。軽井沢の8月気候は、こちらの6月前半位のイメージでも走りやすいです。後半にアップダウン

のある往復コースは常にメンバーたちと会うのが集中出来ます。目的ペースで走りかけたので、HR(ハートレートモニター)を確認しながら、単独走でこなしましたが、木陰も多く給水も自分のペースで取れるので、無理なく30Kを走れました。周りの皆さんも距離やペースを体調に合わせて調整なさっていたようです。

軽井沢は観光や追加でのトレイルランニングも楽しそうです。ちなみに往復の新幹線は(行きは朝早めでしたが)ゆったり座れました。
トレーニングの効果が出る頃には、気候も走りやすくなって、秋のレースに上手く繋がるといいと思っています。参加された皆さん、お疲れ様でした。そして有難うございました!



富士山完走 佐藤康子さん

マイルドメニュー展開中

身体メンテナンス

ハードルドリル

三郷トラック 16,000M 走

高木 博和さん

30K 林間コース

R東京

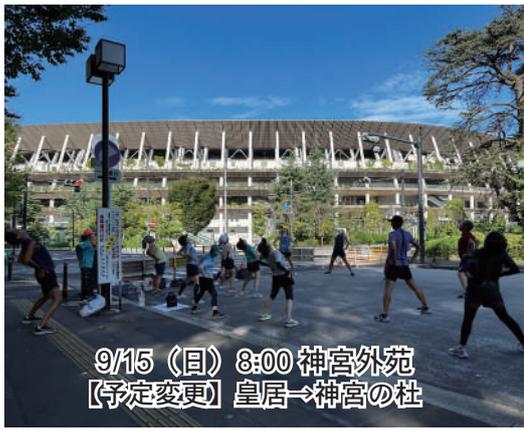
■活動報告

最も暑い夏が過ぎました。振り返ると、暑さ・熱中症への対応に気を配り出したのは6月。本格的な夏が過ぎた9月に入ってもそれが途切れずに続

いています。今年だけが特別だと願いますが・・・1年の約3分の1はこうした難しいコンディションでの日常とランニングのライフを過ごす時代になってしまつたのは避けたいところです。ただ、どんなコンディションであれ練習会が終わった時のメンバーの皆様の顔は、

やり遂げた感に満ち、輝いている印象です。
8月16日(金)台風のため、翌週23(金)にスライド延期。ところがその振替練習会では、2日前の都内集中豪雨の影響を大きく受けて、東京体育館が臨時休館となり、更衣・荷物保管場所の影響を受けてしまいました

た。31(土)夏を締めくくる神宮外苑7時30分からの早朝特別活動を企画していましたが、のろのろ台風10号の接近に伴い中止となりました。
9月15日(日)皇居走り込み練習会。夏を乗り越えるためのひとつの目標に設定していたのですが・・・【晴れ】・【最高気温】34℃の天気予報を受けて、日陰は少なく、石の路面区間が多い皇居のコースでは、とても安全には走れないと判断。急遽、神宮外苑に会場を変更。朝8時スタート。神宮の杜の貴重な木陰と、吹き抜けるそよ風の恩恵を受けながら、3×5K×4セットという走り込み練習をやり遂げました。



9/15 (日) 8:00 神宮外苑
【予定変更】 皇居→神宮の杜



間違いないく、少しずつ走りやすい気候がやってくるはず。ランニング習慣を継続し、大・中・小規模を問わず、いくつかの大会に間を開けすぎずにエントリーするなどしてモチベーションを保って行きましょう。

(齊藤 太郎)

最も暑かった2024夏



ステイヤング

■活動報告

例がないほどの猛暑がまだ続いています。各地で塗り替えられて欲しいの記録が更新されていくのをニュースで何度も耳にしました。全6回の8月ステイヤングの活動はユーカーリ地区・佐倉地区とともにすべてを室内中心で行いました。野外では熱中症アラート指数が危険な数値を示している中で、メンバーの皆さん

には、出来るだけ運動習慣を継続して貰いたいというクラブの想いがそこにあります。9月の活動も室内が中心になります。暑くて危険だから「活動中止」という選択は最終選択肢として、「開始時間」「活動時間」「活動場所」など色々工夫して、年々厳しくなる夏に負ける事なく、活動していったらと考えております。ご協力をお願いいたします。

【佐倉】暑さを避けて岩名会議室でのプログラム



【ユーカーリ】大ホールでのプログラム



【ユーカーリ】大ホールでのプログラム



Jr.ランニング教室

ウォーミングアップで行っている補強運動の中に、軸作りの「基本の姿勢」があります。ほぼ毎回行うようにしているのは、とても大事なことからです。勉強する時

も大事です。書道などで、綺麗な字を書くのにも、姿勢が重要になります。速く楽に走る為にも姿勢（フォーム）が一番大事だと言えます。強い力を持つていても、正しい姿勢が作れていないと、その力はあらぬ方向に働いてしまいます。逆に良い姿勢であれば、弱い力で

最大限の効果を得る事が可能になります。勉強する時だけ、字を書く時だけ、走る時だけ良い姿勢なんてとても無理です。普段の生活から良い姿勢を心掛けましょう。ウサインボルト選手も練習では、「基本の姿勢」を最も大事にしていたそうです。（中田修弘）

Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

さかのぼること10年。2014年12月のIOC臨時総会にて決議された「オリンピックアジェンダ2020」は40の提言から構成されており、「提言11」に「男女平等の推進」が掲げられています。「広くひろがれた大会に」をスローガンに掲げられた、今夏のパリ五輪では、史上初めて男女の出場枠が同数となりました。また、男女平等の理念は、各競技の日程にも反映されました。たとえば柔道では決勝戦の順番を男子と女子を一日おきに入れ替えました。50K競歩に代わり、男女混合競歩リレーがフルマラソンの距離で初めて行われました。閉幕日に男子マラソンが行われ、閉会式にて表彰というこれまでの流れも、女子マラソンが最終・閉幕日に入れ替わりました。このような背景があつての閉幕の前日・8月10日(土)に実施した男子マラソンTV(ライブ)観戦懇親会。金哲彦前理事長の解説を参考にしながら、たいへん盛り上がりました。サッカーでは、NRでランニングのサポートをしている手代木直美さん《FIFA国際審判員》は、副審として自身五輪3回目となる選出となりました。山下良美主審、坊園真琴副審とともに、史上初めて、男子1次リーグのエジプト対ドミニカ共和国戦を担当されるなど、大切な任務を果たされました。お疲れさまでした。



手代木直美さん

事業報告ほか

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。

■小学校出張指導

北区立浮間小学校にて走り方教室が開催され、講師齊藤と関係者によるサポート3〜4名体制で教室を進行させていただきました。9月18日(水)1年・



9/18(水)・20(金) 北区立浮間小学校・走り方教室
猛暑に伴い、室内・体育館での開催

3年・5年生
9月20日(金) 6年・2年・4年生
各学年の人数は120〜150名(3〜5クラス)と大規模校ですが、学校の強いご要望があり、2日間に分けて、学年ごと全6回の教室により、児童のみなさま全員に効率よく走るコツ「こけし走り」理論をアドバイスさせていただきました。10月中旬の運動会での今回の成果が発揮されることを祈っています。

■パリ五輪・男子マラソン観戦&懇親会



8月10日(土) 日本時間15時スタートだったパリ五輪男子マラソン。クラブ関係者20名超が集いTV観戦しました。前半はNR事務所にて。後半は「おかやま食堂」さんへ会場を移し、食事を取りながらの観戦となりました。熾烈な優勝争い、5位入賞の赤崎選手の好走に盛り上がりました。

■お悔やみ

当法人設立時より理事を担っていただいていた佐々木秀幸先生が8月24日に逝去されました。享年91歳。励ましのお手紙・FAXをお送りいただきなど、NRをあたたく見守って下さりまして。ご冥福を心よりお祈り申し上げます。

〜編集後記〜

記録的な猛暑と言われているですが、暑さが苦手な自分にとって練習会は体力を使うので心身ともにレース並みに調整をして臨んでいました。二十年前の気象データを見ても今の気温は異常に高いですね。来年度以降も厳しい暑さが続くので、新たな発想のメニューを取り入れたり、今やっていることをアップデートしていくというの二刀流の考えで夏を乗り越えていければいいなと思っています。(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 151
ランニング柏 69
ランニング東京 31
ステイヤング 53
【合計】304 (2024/09/01 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

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 2024年9月30日で第23期終了です

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

賛助会員を募集しております

「ニッポンランナーズ」は運営母体、特定非営利活動法人(NPO法人)ニッポンランナーズが主要事業として運営する地域スポーツクラブです。また、クラブ運営と並行して、出張指導やイベント協力などの事業を展開しております。事業期間は10月1日から翌年9月30日迄。10月より24期に入ります。「スポーツを通じて人々の生活を豊かにする」。ニッポンランナーズの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。

