

2025 年（令和 7 年）スタート



ランニング 佐倉



ジュニアランニング教室



ランニング 柏



ステイヤング 佐倉



ランニング 東京



ステイヤング ユーカリ

■ 特定非営利活動法人ニッポンランナーズの歩み ■

- 2001年12月 千葉県より認証される
- 2002年 4月 地域スポーツクラブ活動スタート
- 2014年10月 文部科学省・生涯スポーツ優良団体受賞
- 2025年 4月 クラブ23年目の活動へ

ランニング（佐倉・柏・東京）、ステイヤング（ユーカリ・佐倉）、ジュニアランニング教室（小学生）、それぞれの活動がスタートしました。幅広い年齢層のメンバーが集い、それぞれの目標に向けて体を動かす。怪我無く健康的に、笑顔で汗を流す。そんな地域スポーツクラブとして今年も歩んでまいります。

一方、これから大変なことも多いと思います。先輩パパさんランナーからは、最初は大変だったとよく聞きます。それも一つの変化として、ポジティブに捉えながら「パパさんランナー」を務めたいと思います。今年の目標は、北海道マラソンとNAAHマラソンを走ることです。暑いのが得意なので、2時間30分切りを目指して頑張ります。

風の行方

コーチ 桃川翔太



本年も宜しくお願い致します。

今年の干支である巳年は、陰陽五行説において「大きな変化が起きる年」と言われています。私の変化で言えば、6月にパパになります。毎日、名前決めて葛藤していますが、少しずつ実感が湧いてきています。

2025 年活動スタート
各地区の報告 & アドバイス

■ 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】



米田 葉子

生活のリズムが戻ってきた頃だと思います。寒さや乾燥で風邪をひきやすい季節ですが、栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしたいです。今年もよろしくお願いします。

【ランニング】



石田 剛士

年末年始は駅伝三昧。衝撃的なレースに驚くばかりでした。今年は、3月のエキスポ駅伝、9月の東京世界陸上と楽しみは尽きませんが、皆様と一緒に健康で楽しく走れる1年にしていきたいです。

【ランニング】



須藤 直樹

佐倉地区コーチ・須藤です。トレーナーとして鎌谷市で施術院を営んでおります。走る事はもちろん、身体のケア等でも皆様のお役に立てればと思っております！これからよろしくお願い致します！

R 佐倉

■活動報告

2025年の活動がスタートしました。トラック改修工事が進み、青いトラックに白いラインが引かれています。利用再開が待ち遠しいです。

野球場工事の関係でク
ロカン・不整地の利用が
制限されています。冷え
込む中、舗装路練習が続
いたことも理由でしょう
か？故障・違和感に悩ま
されている方が増えてい
ると感じます。練習で負
荷をかけること以上に回
復やケアに気配りをして
いきましよう。シユー

ズは汚れてしまいま
す。「足にやさしい不整
地コースでのメニュー」
「インターバル最終本を
ダウンランとして走る」
「高負荷錬あとの集団ダ
ウンラン」など、仲間と
共にトレーニングの「起
承転『結』」が締めくく
れる流れを練ってまいり
ます。

12/28 (土) 1K×20



ラインが引かれる小出義雄記念陸上競技

1/18 (土)
20K ペース走 or 10K 計測
スタート前

フォーム養成・ラダー練習



■2025年の抱負

- ◆『足で走る』を卒業します！《にゃんくみ》
- ◆年が明けたらすぐに70才になりました。心臓手術後早4年、これからもゆっくり走り続けたいと思います。《関口和之》
- ◆今年でマラソン歴28年目になりましたが膝の故障と相談をしながら無理せず完走目指して頑張ります！《金太郎》
- ◆名古屋ウイメンズでフルマラソン3時間45分切り、八千代ニューリバーで10K43分切りします！！《折田文》
- ◆フルマラソンサブ3・5達成に向けて頑張ります。

す。《正木達哉》

◆楽しんで走り、サブ5を目指すぞう！《山田斉》

◆疲れしないで走れるフォームの習得《北田直子》

◆昨年ほぼ歩いてゴールした北海道マラソンを歩かず完走&5年ぶりにウルトラマラソンに参加して完走《たけさん》

◆ONETOKYO誘われ、もうすぐ入会1周年。60代サブ3への挑戦はあきらめず続けます。

◆2019年以降、フル、ハーフの自己ベストを更新できていないので、今年こそはそれに終止符を

打ちます！《とうふ》

◆ジョグを大切にし、練習にメリハリをつけ、全力疾走ではなくレースを絞る。《あつくん》

◆2025年は「怪我をしない身体作りと綺麗なフォームを身につける」を目標に楽しく走りま

す！《匿名》

◆まだ行ける、もっともっとと先へ 目標は高く！！《樋渡周二》

◆猫に学ぶしなやかさ《M》

◆今年もスイカと梨をゲットしたい《S・O》

目標に近づき実現できるよう、クラブで後押しさせていただきます。

■マラソン優勝
おめでとーございます

1月26日(日)全国的に強い北風が吹く中、各地で大会が開かれました。館山若潮マラソンにて、福岡恵子さんが4時間20分19秒(ネットタイム4時間19分43秒)の記録で女子70歳以上の部・優勝を飾られました。おめでとーございます。

◆学生ランナー

佐々木 愉康

新年度、大学4年生になるにあたって、就職活動に向けて慌ただしい日々を送っています。

2025年の抱負は苦手なトラックレースを克服することです。昨年は敬遠してほとんど出ま

せましたが、今年は学生生活最後ということでもう一度向き合ってチャレンジしたいと思

います。春夏は就職活動を行いながらになるので、とても忙しいと思

いますが、きちんと両立してトラックで良い走りをして秋冬のマラソンに繋

げて悔いなく学生生活を終わりたいと思います。

まだ、3月にフルマラソン(佐倉マラソン)を控えているので、それが終わったらトラックに切り替えていきたいです。



R
柏

■活動報告

2025年の活動がスタートしました。本年のスローガンは「ポジティブに走っていきこう」とさせていただきます。自

分がやってきたことを信じて走ることを楽しんでいきましょう。マラソンシーズン真っ盛りの活動報告です。冬シーズンの前半（10月から12月）を終えた後は、1月末から2月にかけてのレース集中期間に向けてトレーニングしてきました。近場

で人気を集める勝田マラソンへ出場される方、別府大分毎日マラソン、三郷ハーフマラソンなどに向けて走り込んできました。30K走や変化走、ファルトレクなどのメニューを氷点下や北風が吹くような厳しいコンディショニング下でも意欲的に取り組

みました。

1月12日（日）、新年会を街中華「じへどん」でスタッフ含めて26名の参加者が集まりました。乾杯のあとは3時間ほぼ喋りっぱなしであつという間に宴はお開きとなりました。

■季節のアドバイス

私のフルベストは今から26年前、3月に行われていた日比野賞豊橋マラソン（2時間25分）です。当時は11月つくばマラソン、2月東京国際マラソン、3月に1レースなど年に2〜3回フルへ出場していました。私の場合、幾つかレースをこなしてから3戦目にベストな走りをするパターンが多かったです。3月は季節の入れ替わりで天候が荒れる場合が多くなります。天候に恵まれて、連戦での経験値と練習とがマッチすれば、ベストなレースは可能かと思えます。レースでは最後までベストを尽くしていただいて下さい。

（小西）

ファルトレク（変化走）



スプリントドリル



変化走（気温1℃）



徹底フォーム養成



大盛り上がりの新年会



■2025年の抱負

- ◆元気に楽しく走れるように《矢島良枝》
- ◆一年続けて練習会に参加できますように《いちはら》
- ◆今年もサブエガ《きうち》
- ◆ケガをせずに目標タイムを達成《米倉美紀》
- ◆大阪国際&富士登山完走《佐藤康子》
- ◆ハーフ2時間切り達成《鈴木茂夫》
- ◆故障なく楽しんで走る《越智祐美》
- ◆福岡国際マラソン出場！《佐々木大輔》
- ◆マラソン、グランドスラム達成《布施望》
- ◆競歩で1K6分台《高橋一紀》
- ◆サブ3&富士登山競走完走！《渡辺桂一》
- ◆今年こそグランドスラム達成！《北川浩之》

ご協力ありがとうございました。皆さんが目標達成できるようにスタッフ一同しっかりとサポートさせていただきます。

12/15 (日) 皇居拠点練習会 ★ 1 周 5K × 4 周 + ダウンラン 1 周 ★ 150 分マラニック《桜田門発着 大手町・箱根駅伝発着点・増上寺・大門・竹芝・浜離宮・築地・波除神社》



12/20 (金) ★恒例イルミネーションラン《六本木ヒルズ・けやき坂・狸穴坂・東京タワー・雁木坂・麻布台ヒルズ・東京ミッドタウン・乃木坂》個性的な坂を幾つも制覇



1/12 (日) ★新春マラニック《有楽町駅・南町奉行所跡発着 佃島・住吉神社・赤穂浪士ゆかりの道・両国国技館・浅草・上野西郷隆盛像・不忍池・昌平橋》約 17K +ランチ懇親会



■活動報告

金曜夜は出張等、空け

R東京

られない事情を抱え欠席が重なる方がいらつしやる中で、体調不良やケガからの復帰を果たして練習会に参加された方がいらします。寒い季節のラ

ンニングライフいかがおすごでしょうか？ それぞれの優先順位と生活サイクルを見失うことなくポジティブな過ごし方をしてください。

■活動報告

ステイヤングメンバー

は、活動時にとても楽しそうにしているのが印象的です。笑顔になれるようなプログラムを考えてはいますが、意図しない場面でも笑いが起こるのは、自ら楽しもうとする

メンバーの皆さんの姿勢があるような気がします。健康のために運動することは勿論大事なのですが、こういったクラブ活動などに参加している事自体が精神的にも健康的にもとても良い事です。活動時には無理をせず、出来る範囲で構

ステイヤング

いませんでご参加頂けると嬉しいですよ。1・2・3月と月1回のペースで火曜ステイヤングの大ホール活動時に「健康レクチャー教室」を行います。ご家族、お知り合いに興味のある方などいましたら、是非誘いあわせの上で参加下さい。

ユウカリ地区・大ホール



佐倉地区





1/19 (日) 柏新春マラソン 10K 《柏の葉》



手代木直美 審判員 《岩名》

大会 その他 PHOTO

12/22 (日) Coast to Coast 2024 房総横断レース



《鴨川市小湊→富津市金谷》72K 累積標高約 3,050M



1/18 (土) 佐倉市・小学生親子ランニング教室



12/8 (日) 明治安田Jリーグ 最終節

《埼玉スタジアム2002》

浦和 0-0 新潟

【主審】西村雄一 【入場者数】55,184 人



Jr.ランニング教室

最初からなんでも出来る人なんてほとんどないんだよという事をよく伝えます。それは変に失敗を恐れたりせず、恥ずかしがらずに、楽しいのびのびと何事にもチャレンジする事が出来る教室

にしたいからです。活動内容もただ直線を速く走る事だけを練習するのではなく、急に止まる、切り返す、飛び跳ねるなど、球技スポーツに活かせる体の使い方を大事にしています。ボールゲームなどで視野を広げる練習もしています。

(中田)

第24期 ご支援誠にありがとうございます

■正会員・団体■ 2団体様

株式会社 東洋計測リサーチ

ほか1団体様

■正会員・個人■ 13名様

大木 浩之

小野田 幸夫

金澤 友洋

越居 常行

中野 清夫

馬場 康子

山下 彰

ほか6名様

■賛助会員・個人■ 17名様

越智 祐美

金井 智恵子

河村 眞作

鈴木 惣一

関 知子

小山 早女

西田 高

西田 好美

藤田 博之

藤田 理恵

ほか7名様

《敬称略・50音順》NPO会員としてご支援いただいている皆様を紹介させていただきます。掲載をご承諾いただいた方のみ掲載させていただいております。

理事長あいさつ

クラブ在籍約300名のメンバーの皆様とNPO会員の皆様（左記）にご支援いただいきながら、NPOニッポンランナーズの運営を続けることができています。ありがとうございました。物価高騰、各種料金の値上げに対処すべくバランスを

◆ランニング部門《佐倉・

◆年会費の改定（郵便料金の値上げ分を反映させていただきます）

とり、皆様のクラブへの想いを受け止めながら、身近にある地域スポーツクラブとしてこれからも歩んでまいります。

柏・東京の所属拠点以外・他地区へのご参加の試験的な変更。3地区で活動することを肯定的に活用し、メンバー・スタッフの交流促進を図ります。各練習会のご参加率の向上と、活気のある活動を目指すための試みでもあります。

◆寄付のお願い
事務局の運営費について、半年から一年先の物価高騰の見通しが立てにくくなっております。そうした部分に充てさせていただくべく、更新と合わせて寄付を募らせていただく所存です。

詳細につきましては2月中旬のクラブ更新で案内時に改めて発表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。

事業報告ほか

■佐倉ランニング教室

☆小学生親子教室1月18日（土）・2月1日（土）
☆一般マラソン教室2月8日（土） 全3回の教室の指導をNRが担当させていただきます。

《お疲れさまでした》

NRでランニングサポートをしてきたJリーグ審判員の西村雄一さんが2024年シーズンいっぱいまでトップリーグの担当から引退されました。今後は2級審判員を継続しながら、JFA審判マネージャーとして活動されるそうです。約25年間のトップリーグ担当お疲れさまでした。

《主な活動歴》

【W杯】2010年アフリカ、2014年ブラジル

【五輪】2012年ロンドン

【Jリーグ】主審571試合

【Jリーグ】最優秀主審賞11回

NRでランニングのサポートをしてきたJFA国際審判員の手代木直美さんが2024年シーズンをもって審判活動から引退されました。今後はJFA審判マネージャーとして活動されるそうです。お疲れさまでした。

《主な活動歴》

【女子W杯】2015年カナダ、19年フランス、23年オーストラリア・ニュージーランド

【五輪】2016年リオ、21年東京、24年パリ

【Jリーグ】副審45試合

【なでしこリーグ】主審副審134試合

【WEリーグ】副審23試合

■千葉生涯学習大学講演

12月17日（火）千葉生涯学習大学卒業生学習会（聴講約500名）にて「ウォーキングと脳の活性化」をテーマとした公演を齊藤が担当しました。新しいことを学び続けようとする姿勢が、素晴らしいかったです。

〜編集後記〜

12月に58歳を迎え、あと2年で大台の60歳になります。レースでの優勝は約20年前まで遡りますが、何とか健康を維持して故障なく60歳を迎えて20数年ぶりの優勝を目指したいと思っています。年齢と共に走力（筋力）の衰えは感じますが、身体のケア、アスリートらしい生活習慣は欠かせません。何よりも身近にお手本となるたくさんの方々がいらっしゃるのを見習っていくことですね。（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 154
ランニング柏 68
ランニング東京 31
ステイヤング 51
【合計】304（2025/01/01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 2024年10月1日より第24期スタート

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。NPO総会を11月13日に終了し、24期に入りました。「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。

