



11/23(日) つくばマラソン スタート前

# フルマラソン シーズンスター

フルマラソンシーズンの到来。  
 10月26日(日) 横浜マラソン・水戸黄門漫遊マラソン、11月3日(祝) 群馬マラソン、11月23日(日) つくばマラソン・大田原マラソン、関東圏では大規模なマラソン大会が開催され、多くのメンバーが出場しました。

# 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



ニッポンランナーズは平成14・15年度、NPOとして  
 取組むための助成を受け、開設していました。

夏が去ってもしばらくはきびしい残暑の影響を受けました。ランナーたちは暑さと向き合いながら走り込み実践練習に移行する必要があります。マラソンシーズン前半戦は準備不足を覚悟してのレースを強いられます。しかしながら、水戸では小雨、つくば・大田原では曇り空と弱い風という好コンディションに恵まれました。自己記録更新や、快走を飾ったクラブ関係者が多かったようです。0から築き上げる1本目よりも、2本目以降のマラソンに向かう改築作業のようなアプローチは、苦しさに耐えて頑張ればよいというわけではなく、休めばよいという単純なものでもなく、千差万別です。ダメージ、残された日数、現状と強化ポイントを整理し、コーチと相談しながら次のレースに繋げてください。

## マイボトル・マイカップ携行 湘南国際マラソンを走ってみました



12月7日(日) 湘南国際マラソンに出場しました。ゴミを排せせず環境にやさしい大会をポリシーとしていて、コース上には給水所はありません。出場者はマイボトル、マイカップを携行して、道中200メートルごとに設置されているタンクから水やスポーツドリンクを補給する形で走りまです。空っぽになったボトルにドリンクを補充したのは2回で、要した時間は10秒程度でした。ボトルは腹巻状の収納ベル

トに携行して走りましたが、それほど違和感なく走れました。立ち止まることのストレスよりも、ゴミを出さずに走っているという清々しさが上回る感覚でした。エイドの間隔を意識して「早めに水分を取っておこう」とか「あと〇キロの辛抱」とかではなく、あくまで自身の欲求に応じて摂取できるレースは新鮮でした。記録は2時間55分48秒(ネットタイム)でした。

(齊藤太郎)

■ フルマラソンシーズン開幕  
 ■ 秋・冬・各地区報告

■ 各部門活動状況  
 ■ 情報・交換・告知  
 ■ NPO活動報告・募集

## 風の行方



今年も一年間ありがとうございました。気づけば現役引退から5年もの月日が流れており、時々思い通りに走れない自分が悲しく感じる時もあります。昨年は次女が生まれたこともあり、中々ランニングの活動が出来ずにはいましたが、本年は何だかんだマラソンを3レース走ることが出来ました。また先日の子供たちもニューリバーで長女5歳と初めて一緒にロードレースを走りました。冷たい雨の中2.5Kの距離を一生懸命止まらずに走り切り、彼女からは全くマイナスイメージが無く、ただ『楽しかった』という言葉と笑顔だけが残りませんでした。彼女のひたむきな姿が間違いなく彼女以上に私の記憶に残る時間になりました。

### 【ランニング・ステイキング】



土屋 清幸

寒さが厳しい季節になってきました。うがい、手洗い等、当たり前の手をバカにしないうちでちゃんとやって寒い季節、シーズンを乗り切って行きましょう。

### 【ランニング】



須藤 直樹

シーズン真只中ですね！レースに向けて気持ちが入ると思いますが同時に冬期は故障の増える時期でもあります。練習やレース前後のケアも大切に良いシーズンにしましょう！

### 【ランニング】



鈴木 昌典

2026年もよろしくお願いたします。昨年を振り返り、今年目標を立てて故障ケガ等なくランニングライフを楽しみましょう。

# R佐倉

## ■活動報告

秋冬佐倉練習会は岩名運動公園の崖崩れ復旧工事に伴う園内一部通行止めなどの為、いくつかの定番コースが使用できず、限られたコースでの練習が続いている状況でした（12月12日に復旧済）。コースのバリエーションが限られました。が、その工夫を凝らし、楽しい、参加したいと思っただけのようなメニューの考案に努めています。10月にハーフマラソン練習会、11月にはハーフ〜30K練習会と走り込み重視練習会を行い

ました。多くのメンバーが目標レースに向けて熱の入る時期です。時間いっぱいまで距離を踏む方、レースペースで黙々とひた走る姿がたくさん見受けられました。まだまだ厳しい寒さが続きそうです。ゆとりを持って岩名入りし、集合前にウォーキングに取り組みているメンバーが何名もいらします。心身が目覚めて、良い状態でメイ練習に取り組むことができる、とても良い取り組みだと思えます。歩く事にプラスして重心の位置や姿勢、脚の付け根から駆動する意識を持って頂けるとなお良いかと思えます。

（中田）



福崎恵子さん《岩名》

## ■福知山マラソン 遠征レポート

つくばのエントリー合戦に敗れ、同日11月23日開催の福知山マラソンに初出場しました。夏以降の練習は、体調的に30K走などを走ることができず、順調とは言えなかつたものの、練習会の前にコーチにその都度現状を伝えて相談しながらメニューをアレンジ。距離もペースも追うことは我慢。「レースペース」+「ゆるランで距離を踏む」など、フルマラソンを走り切るためのペース走やインターバル等を、深いダメージが体に残らない形

で取り組むことができたこと。そんな工夫を重ねてケガ無く距離を伸ばして行けたことが今回の走りにつながったと思えます。今の状況で最大限のコンディションに仕上げたスタートを迎えられました。上り坂もあって後半の方がややペースが落ちましたが、最後までフォームに気を配る余裕がありました。「あと●K」の距離感を佐倉の練習コースに置き換えて前向きに走り切ることができました。

【記録】4時間11分46秒  
〔女子70〜74歳・優勝〕  
《佐倉 福崎恵子さん》

## ■四万十川100K挑戦記

10月19日、四万十川ウルトラマラソン100Kに初参加しました。ランニングを始めて22年、積み重ねに一区切りをつける挑戦をしたいーそんな思いが今回の参加の動機でした。今回の挑戦を支えてくれたNR佐倉の仲間、サロマ湖ウルトラマラソン完走者の金井さんと、みなは天空ウルトラマラソンを一緒に完走した泉さん。

6月のエントリー以降、足柄峠走、50K・40K大会、都内ナイトラン、夜間単

独60K走、60分走×5セットの練習に取り組みました。当日は気温21℃。1603名が午前5時30分にスタート。序盤は緩やかな上りが続き、16Kから堂が森（標高857M）までは5Kの急登峠からは9Kの下りが続きます。37Kで四万十川の景色に励まされ、53・8Kで半家沈下橋を通過。61・5Kのレストステーションではワンサイズ大きいシューズに替えて後半へ。しかし75K過ぎから平衡感覚に異常が生じ、身体が右に傾き、腰痛も悪化。歩行さえ困難となり、86・09Kでリタイア。多量発汗への自覚が薄く、水分・栄養補給が不足していたことが大きな課題でした。

一方、金井さんと泉さんは見事完走。四万十川の美しさと沿道の温かい応援が心に残り、あの霧困気の中で自分も何とかゴールしたかったと強く感じた大会でした。

齊藤コーチ、千葉ウルトラでサポートしていただいた片岡さん、応援していただいたメンバーの皆様へ感謝申し上げます。  
《佐倉 古庄恒明さん》



スタート前 左から泉さん、古庄さん、金井さん

# R 柏

## ■活動報告

11月中旬から下旬にかけて、つくばマラソンなど各地でレースが開催されました。参加された皆さん、お疲れさまでした。今夏は厳しい暑さの影響で走り込みの不足が気がかりでしたが、それぞれが現状のベストを尽くせたようです。9月からの練習を振り返ると暑さが残る中で30K走を行うなど決して万全の状態ではなかったと思います。

12月はレース後の疲労抜きランやフォーム養成、メンテナンスを中心にメニューを組んでみました。いちど体勢を立て直していき、年末年始ではしっかりと練習を積めると思います。1月末からのシーズン中盤では目標をクリアできるように調整していきましょう。

(小西)



フォーム養成トレーニング



紅葉真っ盛りの公園



残暑に耐えて30K走

## ■コーチアドバイス

いよいよマラソンシーズンが始まりました。年々夏の暑さが厳しく、練習開始が遅れがちな昨今。「11月、12月上旬のマラソンには準備期間が間に合わない」と焦る声も聞こえますが、ご安心ください。限られた期間でも「質」を上げる練習はたくさんあります。

11月30日(日)に実施した90分変化走は、まさにそんな「実践に強い練習」の代表例。1.2Kのクロカンコースを、余裕のあるペースとレースペースより少し速いペースで繰り返し走ること

で、まるで魔法のようにペース感覚、持久力、精神力が身につく、ラストスパート力も強化されます。緩急をつけた走り方は異なる筋肉を使うため、怪我の予防も期待できます。90分間、それぞれのペースで走り切った皆さんの集中力、本当に素晴らしいです。でも、練習後のストレッチでは、日頃のストレッチ不足からか、走っている時よりもはるかに辛そうなお表情の方がちらほら・・・(笑)。ぜひ、日々のストレッチもランニング習慣の一部として、お忘れなく続けていきましょう。これからも、健康で笑顔あふれる楽しいランニングライフを一緒に送っていきましょう!

《コーチ 石田剛士》

## ■NAHAMARATHON

### レポート

12月7日、ニッポンランナーズ柏の面々とともに、8年ぶりにNAHAMARATHONに参戦した(今回が確か5回目・過去4回は完走)。今回は第1関門(ハーフ)を5分前に通過後、23Kで最後尾車に追い抜かれ万事休す、レース終了。この後、収容バスに拾われるまで、約1Kをトボトボ歩いた。

ゆいレールからちよーど朝日が昇るのを拝み、出走ブロックも、陸連登録が功を奏して、Bブロックと好位置スタート。幸先良かったのはそこまで。過去あまり気に留めなかった那覇の地味にキツイアップダウンが、今回はモロに足にきて、14Kから大失速。結局立て直せずに終わった。フルマラソンは去年の東京マラソン以来。そのレースも30K手前の関門で撃沈。これでフルマラソンからは卒業した気でしたが、その後なんとなくもやっとしていたところ、小西コーチからNAHAMARATHONに行くぞーと号令がかかり、これ

だ!と思わずかさずエントリー。今度こそフルラストランの意気込みで参加。結果はまたしても撃沈に終わったけど、フルマラソンはこれにておしまい。ランも終活中で、思い残すことはありません。

NAHAMARATHONツアーは、今回を期に毎年恒例になりそう、はやくも来年のツアー実施確定。日本でもっともリピーターが多い大会なので、柏の皆さんどうぞ参加を!

天道猛さん

《R柏No.0149》



天道さん



# R東京

## ■活動報告

残暑に耐えての練習会から、じわじわと日が短くなり、18時45分には



すっかり日が落ちての練習開始となりました。夏の走り込みが功を奏して大会での快走報告を多くいただいています。イチヨウ並木ライトアップ、クリスマススマーケツトが、冬の外苑の風物詩

となりました。乾いた空気が、一層景色を映えさせます。来場者で混み合ういつものコースを避けて、国立競技場の外周や東京体育館トラックを利用している練習にシフトしております。

12月19日(金) 年末恒例『イルミネーションラウン』。青山霊園、六本木ヒルズ、けやき坂、東京ミッドタウン、TBS、迎賓館を巡る10K。2時間かけて20名で楽しく巡りました。(齊藤)

## ■初神戸マラソン 遠征レポート

11月16日、初めての神戸マラソンを走ってきました。当日の会場は快晴、J・WAVEのナビゲーターかと思うような英語の軽快なナレーションが流れ、外国語があちこちで聞こえて国際色の豊か



さを感じて気持ちが高まりました。今年から変わったコースは市役所前をスタートして市街地を抜けると海沿いを20K過ぎまで西に進み、明石市大蔵海岸で折り返してハーバーランドでフィニッシュするというもの。私の目標は、最初に急がずゆっくり入り

リイブンペーすで完走すること、できれば3週間前の水戸黄門のネット記録を少しでも上回ることでした。結果は、何とかサブ4

初めは順調で、沿道の応援や走る電車の中から見ている人に手を振ったりしていました。18K手前でトイレへ。その後25Kから左の足首が痛くなり、我慢できずに靴ひもを解いて締め直しました。実はスタートを待っていた時、左の靴紐が少しきついと感じたのですが、紐を引っ張って均等になりました。しまいには激痛でしたが、締め直してからは数キロで徐々に痛みが消えました。

を走ったとはいえ、水戸より1分半遅くなってしまいました。しかし明石海峡大橋近くの絶景や瀬戸内海を見ながら走るコースはとても気持ちがよく、大漁旗を掲げた漁船の応援には国際都市神戸の別の顔を思い出して力をもらいました。フルは毎回反省点がいるいろ出てくるし年齢と共に難しさも感じています。これからもムリしすぎない程度に頑張つて楽しみたいと思います。

《東京 竹内陽子さん》

# スニテイヤング

## ■活動報告

10月に全3回でオープンステイヤングを開催しました。一般の方、メンバーのご家族お知合いなど無料でご参加出来る取り組みです。結果お二人の新メンバーを迎える事が出来ました。今後も定

期的に開催予定ですので紹介して頂けると嬉しいです。入会に繋がらないとしても、活動を知って貰える事も大事だと思っています。

夏頃は暑すぎて冬が来るのか心配でしたが、そんな心配は不要でした。やっぱり冬は寒いです

ね。活動の際には脱着が簡単な上着がおすすめてです。屋外ではニット帽などで頭を保温すると全然違います。手袋は肌着一枚分の保温効果があり脱着も容易です。マスクも直接冷たい空気が肺に入らなくなるので喉風邪予防にもなります。是非今年の活動には寒くなく運動に適した服装でお越し下さい。



MITO



SHIROI-NASHI



活動・大会 PHOTO

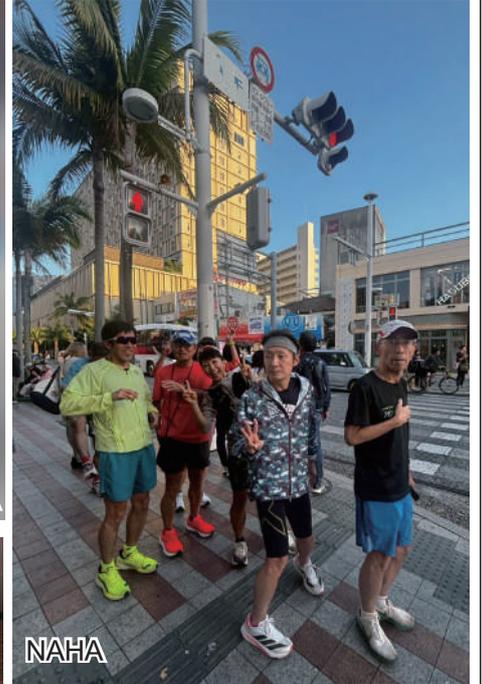
TSUKUBA



TSUKUBA



TSUKUBA



NAHA

LEGACY HALF



OHTAWARA



NAHA



Jr.ランニング教室

教室では走る事とは関係のない運動や動き作りも行います。大きな筋肉や骨格から体を動かさせれば、小さな力で大きな力を生み出せます。自分の重心や持つている道具の重心を把握する事が出来ればより優れた身体操作にも繋がります。将来何かの場面、教室で身につけたモノ(コツ)が役に立った嬉しなと思っ

ています。人前で失敗する事はとても恥ずかしいです。その気持ちはよくわかります。でもその失敗を積み重ねる事でしか手に入れられない事(技術)がたくさんあります。大人になるとそんな失敗なんて本当はたいした事じゃないとわかります。2026年は失敗するのも楽しいゲームや自分から挑戦したくなる事をより多く提供できたらと考えています。

(中田)

# Membership

## NPO会員ニュース

### 理事長あいさつ

ニッポンランナーズは、2001年12月末に千葉県より特定非営利活動法人として認証され、本年10月1日より、第24期の活動に入っております。11月15日(土)第24期のNPO定期総会が終了しました。この場にて決算の概要を報告させていただきます。

【経常収益】2087万円  
 【経常費用】2103万円  
 (十法人税等7万円)  
 【当期正味財産増減額】▲22万8749円

地域クラブ全部門・全地区の「年会費+月会費」合計額は1829万円。前年より約57万円の減でした。(詳細はクラブHP・「NPO法人・運営組織の説明」頁にて公告) 会員数の伸び悩みや、活動へのご参加率の低下な

どが大きな要因となっております。

単発のイベントを重ねる組織ではなく、「定期的・日常的に開かれるクラブの活動(練習会)に足を運び、仲間と笑顔で体を動かし、それぞれの目標に向けて取り組むことができる「コミュニティ」を大切にしながらやってきました。しかしながら、スポーツ活動に限らず、人との関り、継続的な組織との契約関係を負担に捉える方が増えてきていると感じております。SNSを通じた指導や、組織のような枠を作らず、参加チケットを購入された不特定の方向けの練習会を重ねるスタイルも増えてきています。

イベント、講習会・講演、指導者派遣などの外部指導事業収入。クラブ年度更新などに皆様より賜りました寄付金収入

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。

を含めてクラブを運営してまいりましたが、マイ

ナス部分を補いきれませんでした。クラブ事務局を構築することによる固定費や、様々な指導ツールやPCソフトを使用している中で、物価高騰の影響を受けております。引き続き経費の削減に努めてまいります。

皆様方にとって通っていただきやすい地域クラブでありたいと考えます。同時に関わるスタッフのやりがいと、働く環境とがかけあうよう、そして前向きな報告ができるよう努めてまいります。

### 事業報告

#### 10月13日スポーツの日

★佐倉市スポーツフェスタ(年齢を問わずご参加いただけるプログラム)  
 ★スポーツフェスタin東

京体育館(小学低学年・高学年)  
 ランニングクリニックを担当させていただきました。

#### 佐倉市内高齢者対象プログラム

★としとらん塾(佐倉包括支援センター)全3回  
 ★佐倉わくわく体操会(白銀わくわく体操クラブ)全4回 10月から12月にかけて体操・補強運動・脳活トレーニングの実技と講義を含めたプログラムを指導させていただきました。

#### 千葉市小学生陸上クリニック

主催・千葉市スポーツ協会。9月27日、10月4日、11日、25日の合計4回。青葉の森陸上競技場にて開催。低学年、高学年、各60分の教室を担当させていただきました。

#### 北区浮間小学校 走り方教室

11月12日(水)・14日(金) 3学年ずつ、各学年(4〜5クラス)ごと

### 編集後記

佐倉練習会にちよいちよい出沒していた娘がお陰様で2歳になりました。新年にはその娘がお姉ちゃんになつてくる予定です。今は家族との時間を一番大事にしています。今更ですが大昔に私の為に時間を使ってくれた家族とその想いに感謝も出来ました。

新しい年は走る時間も当然作りながら、大切に時間を過ごしていきたいと強く思っています。

### ONE TOKYO Weekee REC News-Box



東京マラソン財団が展開するトレーニング講座を2025・26シーズンも担当させていただきます。2019年より始まり、7年目。今回は【A】「サブ3〜3.5」と【B】「3.5〜4」の目標タイム別に2つコースを担当します。講師は齊藤太郎。各回ペースランナーとしてNRメンバールにもお力添えいただく予定です。

- 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 145  
 ランニング柏 63  
 ランニング東京 30  
 スティヤング 47  
 【合計】285 (2025/11/01 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 齊藤太郎  
 連絡先 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。

第25期は2025年10月1日～2026年9月30日が事業年度になります。 賛助会員を募集しております

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

「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。2002年に活動をスタートして四半世紀。第25期目の活動に入りました。「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。

