

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス



NIPPON RUNNERS
発行所 千葉県船橋市栄町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、スポーツ
振興くじの助成を受け、運営していました。

富津夏合宿

7月20日(土)〜21日(日)多くの有力チームが合宿をする味覚の宿「志ら井」さんに宿泊させていただき、昨年実施の8月末から時期をずらして富津夏合宿を開催しました。



メンバー19名、コーチ4名の参加。両日とも快晴で厳しい暑さになりましたが、予定していた4回の練習に取り組みできました。練習内容は以下の通り。

【1日目・先練習】
富津公民館の和室にてストレッチ。ふれあい公

園の広大な芝生広場へ移動してインターバル、基本&ウォーク、フォームチェック(希望者)に分かれて練習。

【1日目・本練習】
富津公園での120分練習。ペース走《ロード周回コース》、LSD、ウォーキングに分かれて

120分練習。

おいしくボリュウム満点の夕食をいただきながらの懇親会。市立船橋高校や三井住友海上などで監督を歴任された鈴木秀夫先生にもご参加いただき、楽しい時間となりました。

【2日目・朝練習】

グループに分かれて富津公園での60分ラン・ウォーク。パリパラリンピック代表ブラインドラナーの皆さんも練習を積まれています。

【2日目・アフター練習】
ふれあい公園の木陰ロードコースにてインターバル、基本&ウォーク、フォームチェック

懇親を第一の目的としましたが、それ以外にも景色を愛でながら大らかな気持ちで走れたり、コーチから受けたアドバイスに気づきがあったり、それぞれに収穫があった2日間でした。

菅平合宿

7月5日から7日までの日程で長野県菅平高原にて合宿を開催。宿舎からほど近い起伏に富んだロード周回コース、峰の原高原クロスカントリーなど、日本でも有数の合宿地で思う存分走り込

できました。今回は参加者が少なかったですが、来年は菅平での合宿が20回目の記念イヤーになります。走力に関係なく多くの方にご参加いただければと思います。



■富津夏合宿
■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 石原美奈子

パリオリンピックが始まりました。気温は高く30℃前後、朝方は20℃弱とこちらよりは涼しそうですね。最も印象に残っているのは、1984年ロサンゼルスオリンピックです。小学4年生の時でした。カー・ルイスが100M、200M、走り幅跳び、400Mリレーの4種目で四冠王に輝き、こんな超人が世界にいるのかと胸がドキドキしたのを覚えています。イーグルサムというキャラクターのヨーヨーも流行し、何色か買って、友達と競って遊びました。ビッグイベントになり過ぎて課題も山積みなオリンピックですが、今回も驚く身体能力を持つ選手達とツールの進化も楽しみに、応援したいと思います。

【ランニング・ステイヤング】



岡田 一彦

「医師はケガの対症療法しか提供しないのは何故か?」「正しい方法で走ることは、間違った走りによる変性損傷の優れた治療法だ」サブ3ランナー：ククゼラ医師の教えです。

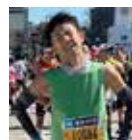
【ランニング】



佐伯 由香里

厳しい暑さの中、練習お疲れ様です!日々の積み重ねがレースで必ず結果として返ってきます。走り込みや効率重視で夏場を乗り越えましょう!

【ランニング】



久保 雅利

夏は気温が低く空気の澄んだ早朝ランがオススメ。機能性ウエアやキャップ、サングラスもよいですし、日焼け止めを使うのも効果的です。何より、無理をし過ぎないのが一番です。

R佐倉

■活動報告

夏の暑さを少しでも避けて良い練習を行う為、早朝特別練習会《クロカン・ロングラン》を6月2回、7月1回行いました。各回多くのメンバーに参加頂きました。早朝特設練習会+通常練習会のダブルで参加という強者が毎回数人おられて驚きました。

8月にも「早朝ハーフマラソン」、「城址公園ナイター」、「早朝クロカン120分」などを計画しております。毎年恒例の「富士登山対策・坂練習」もメニューに多く登場しました。富士山を走る方以外のご参加も多々あり、坂好き層は確実に増えているみたいです。

6月15日(土) ちば県民の日練習会では、「武家屋敷散策ウォーク」を晶子コーチ引率、メンバーの石倉康範さん

きで実施しました。皆さん笑顔で岩名に帰って来ました。7月6日(土) ハーフマラソン挑戦を行う予定でしたが、熱中症アラートで危険を示す数値が出ていましたので、安全第一で予定より40分短縮して最大100分のペース走に変更させていただきました。厳しい状況の中で、粘り強く走るメンバーが多くいました。補助サポートとして

と田中哲さんにペーサーをお手伝い頂きました。まだまだ暑い日が続きます。熱中症の危険がある状況では、予定通りに練習をこなすよりも、ペースや距離を落として地道に走りましょう。ダメージで身体を壊す事がないように、少し足りないくらいで良いという気持ちで走って貰えたらと思います。



超起伏・富士登山競走対策



木陰不整地周回コース



岩名競技場・外周500M



腹筋が使えていませんね《富津合宿》

■暑さへの対応
9時30分集合の通常練習会に先立って早朝特別活動を数回企画しました。
6月15日(土) 5時10分スタート・クロカンコース30K(6分00秒ペース) 最終的に1.6K×19周。約3時間のトレーニングとなりました。
6月19日(水)と7月

3日(水) 7時10分スタート・クロカンコース1.6K×10周(8分00秒ペース)
いずれも日が高くなる前の時間帯に長い距離を走り終えることが出来ました。朝起きて、会場に足を運ぶまでは億劫な部分もあるかもしれませんが、終えてしまうと、やっぱりよかったという心境になりました。
このほか、小まめに給水

が取れて、木陰を多く含んだコンパクトなコースという条件をまとめて、平坦1Kコースの発展形、平坦1.5K周回コースを考案しました。体温とそう変わらない気温が珍しくなくなってきました。安全に取り組めるよう、これからもコースや練習メニューに工夫を凝らして参ります。



「上り坂1K+平坦400M」セットインターバル



早朝・特別練習会

R 柏

■活動報告

今年の6月は梅雨入り
が例年よりも遅れたため
練習会は天候に左右され
ることなく、順調にメ
ニューを消化することが
出来ました。これから暑
さが厳しくなる季節です
が時計と睨めっこしたり
肩ひじ張らずに走ること
を楽しみつつ、9月頃か
らの秋冬シーズンに向け
てほしいと思います。

6月16日(日) 竹石



入念にストレッチ



400M インターバル



鈴木コーチによるストレッチ

コーチが低負荷(マイルド)メニューを担当しました。肩甲骨や股関節を解すエクササイズとその後のランメニューを交互に繰り返しましたが「軽く走れた」「気持ちよく走れた」という声が聞かれました。走りの質を高めることで美しく走ると共に故障なく走ることにつながるのと同メニューには走力がある方も積極的にご参加ください。

6月26日(水) 午前と夜ともに最大で20Kを走るメニューで夏を乗り越えるスタミナづくりに取り組みました。ナイト練

は三郷セナリオフィールドでトラックをグルグルと50周の忍耐走。今後も月1回の定期的なロング走を継続して取り組んできたいと思っています。(小西)

■季節のアドバイス

昨今暑い日が続いており、熱中症等も考え、涼しい場所でのメンテナンスが秋のレースに生きてくると思います。メンテナンスなので、副交感神経を優位にさせる静的なストレッチ等が好ましいですね。交感神経は、やる気スイッチを

入れるもので副交感神経はリラックス効果をもたらすものです。また、エアコンの中にあつといてクーラー病や冷え性の防止で、上着を羽織り体温を調整して、内臓を冷やさないために、冷たい飲み物ではなく、白湯や常温の飲み物、温かい飲み物等を摂取することをオススメいたします。暑い日が続きますが、しっかりと睡眠、栄養をとって、上手にこの夏を過ぎて下さい。(コーチ・鈴木昌典)

■菅平合宿レポート

佐々木大輔さん

《R柏 No.0175》

2016年から参加している菅平合宿も今年で7回目。トラック、クロカン、ロードと環境が整っており、標高が1300Mあるので、平地よりも気温が6℃ほど低く、夏でも走りやすい環境のため今年も参加。参加メンバーは、NRのスピードランナーと自分よりも速いランナーばかりでチャレンジの合宿でした。今までと違い、13Kペース走、800M×10本、25K走など過去最高の練習が出来てシーズン目標に向けて今の立ち位置を確認することができました。このメンバーと練習できたことで、走る練習以外のところも含めてまだまだ足りないことを気づかせてもらったことが今回の一番の収穫でした。きつかったけど、毎回の練習がワクワクする3日間、あつという間でも有意義な時間でした。

た。シーズンに向けては、今回の課題にまた取り組み、菅平合宿での経験を活かして秋からのシーズンでは、2年前に出したハーフとフルの自己ベストを更新します。



お楽しみBBQ



力走する佐々木さん

R東京

■活動報告

4月スタート以降、雨天中止は1回のみ、暑さの影響を受けながらも、順調に活動を進めています。土曜日特別活動が2回ありましたので、報告をさせていただきます。

6月22日(土)はダブルヘッド練習会。14時

45分からの【第一部】は1K×4+400M×7。厳しい日差しと暑さに耐えながら東京体育館トラックで走りました。

【第二部】は16時30分東京体育館出発。往路は外堀沿いを進み靖国神社、日本武道館に立ち寄りしました。復路は市ヶ谷の亀岡八幡宮に立ち寄った後、レガシーハーフ終盤コースを確認。120分野外ランを終えました。

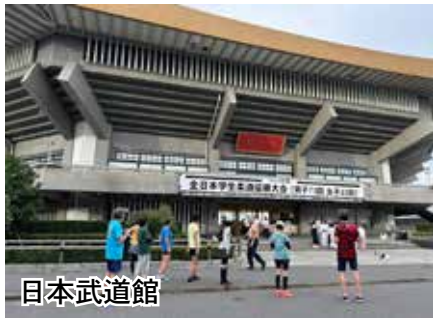
7月13日(土)15時から練習会。予定していたトラックの猛暑を避けて外苑に移動して1K×8、もう1チームは野外ラン100分赤坂紀尾井坂・清水谷公園、三ヶ坂国会議事堂、日枝神社TBSなどを巡るコースを走りました。終了後はこの季節恒例となった「森のビアガーデン」BBQ懇親会(2時間・食べ放題・飲み放題)。総

勢21名で親睦をはかりました。

基本となる金曜夜の活動は、日中の猛暑が若干和らいだ時間帯にはなりません。安全に留意しながらも、効果の上がる練習・意義のある練習を重ねていきたいと考えています。(齊藤)



森のビアガーデン・BBQ懇親会



日本武道館



市谷亀岡八幡宮



迎賓館

100Kウルトラマラソン・サロマンブルー達成記

コーチ 相澤加奈

6月30日開催されたサロマン湖100Kウルトラマラソン大会にて夢だった10回完走した者に与えられる称号『サロマンブルー』を遂に達成することができました。自分の足形がゴール地点の常呂町に刻まれることになりました。

2009年に初参加した際、一度きりのつもりが、限界を超え、完走出来る!と確信できた90K通過後に起きた次のようなミラクルがサロマンの魅力との出逢いでした。冬は凍る程の厳しいオホーツク海とサロマン湖に挟まれた美しく咲き誇る原生の草花、青く広がる空、まさに竜宮街道と呼ばれている最後の10K。身体が限界を既に超えた完走の手ごたえを感じた瞬間、全てに感謝。未知の距離に辿りつけた有り難さ、自身も自然の一部になった感覚から一気にペースが上がり、フルでも体感した事のない経験を通して、またあの美しい景色の中を走りたいからいつのまにかブルー

を目指す様になりました。クリック合戦に敗れて参加出来なかった年やコロナ禍で4年も大会開催されてなかったり。最初から雨で、寒いのが苦手ですがK以降は更に冷える事がわかっていたのでドロップがある54K地点にてラニンング人生で最初で最後のDNFを経験したのもこの大会です。そしてサロマンブルーとなった今大会のコンディションは最高気温33℃完走率58%。ウルトラ沢山出ている走りこんだ仲間がゴール出た。来なかつた程厳しいものでした。使い捨ての冷やしたタオルやザックでなくユニークイのポーチにして水分はこまめに、またミネラルもドロップなどに置いたことが暑さ対策として正解でした。42・195K地点はいつもよりかなり遅く、下方修正しながらもギリギリ54Kのドロップでも時間を決め、口スな



くし、80K地点までの目標設定を作る。エイドも長居せず、氷は取りました。水はかぶりませんでした。集中し、腕を振れば、とにかく脚は前にでる! 目標時間を常に前におき、痛みは勿論あるなか、景色からパワーを貰い集中し進みました。ゴールは今回完走出来なかつた仲間も自分の事のように喜び迎えてくれ、最高に幸せな有難い一生の思い出が出来ました。

一人で走りますが、走る事で、沢山の仲間に出逢い支えあひながら、走るという事での健康だけでなく、人生において幸せな経験の醍醐味を改めて実感出来たサロマン湖11回目の記録。ちなみに足形は来年走った後に取るそうです。サロマンについて聞きたい事がありましたら、遠慮なく聞いてくださいませ!

ステイヤング

■活動報告

4月23日、5月28日、6月18日の3回のユーカリ地区《コミセン大ホール》の活動は、スライドによる健康講義（50分）＋実技（75分）という特別活動を開催しました。「こうほう佐倉」にて事前に紹介していただいたこともあり、市内にお住いの一般の方々にも広くご参加いただきました。歩き方、姿勢、日常の生

活習慣、体内循環を促す好ましい生活スタイルなどについて全3回、お話をさせていただきました。一般のご参加者の中には介護職に従事されている方もいらっしゃいました。また、今回を機に、ステイヤングにご入会いただいた方が2名いらっしゃいました。ありがとうございました。す。

等で「筋肉がついたから」といって、その筋肉が機能してくれるかどうかは別の話です。転ばない方、いつまでも歩ける方の筋肉量はもちろん多いと思いますが、先に筋肉があったわけではなく、筋肉をよく使う生活習慣が背景にはあるはずだと考えています。まわりの状況とご自身の今の体勢など五感で察する力、脳への「入力」。そして思い描くように体を動かす力、脳からの「出力」。

「入力」と「出力」とのバランスに注目しながら、体の諸機能に楽しみながら刺激を入れて行く。そんなコンセプトで私たちはプログラムを練っています。折を見てまたレクチャーを取り入れさせていただきます。暑い夏がつづきますが、それぞれの体力に見合ったペースで運動を続けていきましょう。（齊藤）

■ランチ懇親会開催

7月16日（火）ユーカリ地区の活動は大ホール

での75分間プログラムでした。終了後、「道とん堀」さんに場所を移して、懇親会を開催しました。メンバー、サポートスタッフ、コーチ含め38名の参加。お好み焼き、焼きそばを鉄板で焼きながら、活動や様々な話で交流しました。設立初期からのメンバーは、クラブ在籍20年超の長期にわたりご参加いただいています。これからも、活動に継続して通っていただき、心身ともに若々しく生活していきましょう。

【佐倉】暑さを避けて会議室でのプログラム



【ユーカー】「3人組」を作る判断力UPの運動



【ユーカー】ランチ懇親会《道とん堀》



人中心のチームとサツ1〜3ほどの大きめコートで行います。先日、野球チームに所属している



人達が次はどんなゲームをしてくれるのか楽しみにしています。

Jr. ランニング教室

活動の最後、ドッジボールで締めることが多

カーチームに所属している人中心のチームで対戦する事がありません。野球の方が断然有利かと思つていましたが、サッカーの勝ちでした。投げか遠くからでも当てに

Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

岩名・小出義雄記念陸上競技場の改修工事が始まりました。来年3月まではトラック練習はお預けとなります。新しいものを生み出すため、これまでそこにあった物が壊されていく経過を活動の都度観察しています。

10年に一度の暑さと言われる今夏。過去のこの日(思い出)をSNSでチェックすると、今年の感覚では暑くて到底できないような高負荷メニューに練習会で取り組んでいたりにして、そのギャップに驚いています。

1面報告の通り、今年も富津夏合宿を開催しました。2日とも快晴。気温は32℃と高かったですが、海が近いせいから、空気がカラッとして安全にトレーニングできる次元の暑さでした。この合

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。

宿中は特にでしたが、私自身が熱中症に陥ったこともあり、「頑張っ」というフレーズは安易に使うものではないという境地で指導に就いています。言いかげそうになつては「無配慮では・・・」という抑制スイッチが作動し、別の言葉を口にしていきます。他人と比較したり、ノルマで自分を縛り過ぎず。ほどほどのセッションで取り組み、体を動かす習慣が途切れな

いよう継続できたらOKなのではないと思います。

7月13日(土) 岩名練習会。スタッフ集合の前に公園内を歩いていたら、仔猫の鳴き声を耳にしました。色々省きますが、その子を病院へ連れて行くと、3カ月のオス。人をまったく警戒しないところから、捨てられたのでしょつとのことでした。紆余曲折があり、「縁」あって我が家で3



匹目として飼うことに。出生地も誕生日もわからず。岩名運動公園で拾われたという事実だけがわかった仔猫ですが、大切に育てます。4歳上の猫は2020年にNR事務所近くの駐車場にて、面識の無い方の車のエンジンルームに閉じ込められていたのを救出し、そのまま家族になりました。あの時も信号待ち中に鳴き声を耳にしたのが「縁」となりました。どちらも五輪イヤー。もう飽和状態の不思議な法則です。

事業報告ほか

■佐倉市民カレッジ

6月21日(金)《中央公民館主催》佐倉市民カレッジ3年生に「熱中症予防と水分補給」暑さに向かってをテーマに講義をしてきました。何かを教えるという気構えではなく、自分が知っていることをカレッジ生と共有する気持ちで毎年担当しています。今回は、

昨年の富里スイカロードレースでの齊藤代表が熱中症に陥った具体例なども含めました。

毎年講義の最後20分程を、体操・エクササイズ・頭の運動にあてさせて頂いて、笑顔で締めくくられるようにしています。

■印旛地区教育研究会体育研究部・体育指導者実技講習会《中台体育館》

7月24日(水) 夏休み中の先生方約40名が集まる実技研修での講師を、齊藤が昨年に続き担当させて頂きました。主催者からご要望頂いた内容

は、ランニング技術から発展させ、「バランス感覚、身体コントロール、自身を俯瞰しながら状況に応じた判断・協調性・連携プレー」でした。

日頃ジュニア教室やレフェリートレーニングで取り組んでいる種目などを多く紹介し、指導現場にどう活用するか? 関心を持って実践していただきました。

■NRジュニア教室出身

ハードラー

小島慧一郎さん活躍

NRジュニアランニングスクール出身の小島慧一郎さん(順天堂大・1年)が6月30日に新潟で行われたU20日本選手権110MH決勝にて13秒74の自己記録で6位に入賞されました。この先の活躍にご注目ください。

■おめでとう! ございます

鈴木卓也コーチに5月22日、奏衣(かなえ)ちゃん(女の子・3024g)が誕生しました。おめでとうございます。健やかな成長をお祈りいたします。

〜編集後記〜

もうすぐパリ五輪が始まります。ワクワクもさることながら、東京からもう3年も経ったのかという驚き

が自分の中ではかなり大きいです。各種目の選手たちが一日一日をどんなに大切に、日々努力してきたんだらうかと想いを馳せる夏。トップアスリートのパフォーマンスに驚嘆し、スポーツマンシップや勝負の場面に感動しまくる夏。おのれの3年間を反省する夏になること間違いなし。(修)

●NPO総務会員	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 152
	ランニング柏 66
	ランニング東京 31
	ステイヤング 54
	【合計】303 (2024/07/01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

特定非営利活動法人(=NPO)ニッポンランナーズという組織のメイン事業は地域スポーツクラブ「ニッポンランナーズ」の運営です。並行して講習会等への指導者派遣やイベント運営に協力しております。事業期間は10月1日から翌年9月30日迄。現在は23期です。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。

