

# TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

## ちばアクアラインマラソン2024

ちばアクアラインマラソン2024が11月10日(日)開催され、フル・ハーフマラソン・車いすハーフの3種目、約1万7千人のランナーが出走しました。

天候は曇り、時々通り雨もあれば晴れ間も見られ、この季節としては走りやすいコンディションでした。完走率は、《フル男子》90・1%




**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



toto  
FOR ALL SPONSORS OF JAPAN

《フル女子》82・3%  
《ハーフ男子》97・2%  
《ハーフ女子》94・7%  
《全体》91・9%とのことでした。2年に一度、地元千葉県での大レース。クラブからも多くのメンバーが出場されました。この大会に向けてNRとしては開催1年前の昨年11月18日に1000名規模のランニングクリニックの指導を担当。大会当日は、関係者やクラブ外からの協力を含む総勢25名体制でベースセッター任務のサポートをさせていただきました。フィニッシュ後の快走を讃え合う光景が見られ、並走し喜びの好走につながった参加者様からお礼のメッセージを頂戴することもありました。試走会や事前ミーティングを経て大会当日に臨みましたが、そうした準備が実を結んだのではないかと思います。(齊藤)

### 千葉市陸上競技教室《全4回》 青葉の森にて開催



10月5・12・19・26日、青葉の森公園陸上競技場にて千葉市スポーツ協会主催の「小学生陸上クリニック」が土曜午後・全4回シリーズで開催されました。指導はNR(主任中田修弘)。コーチやメンバーの方々にサポートを頂く形で各回4名体制。低学年(1・2・3年生) 高学年(4・5・6年生) 生各1時間ずつの教室。

第1回目こそ雨の影響で室内走路での活動となりましたが、他の3日間は天気にも恵まれてトラックや芝のフィールドで活動できました。楽しみながら学べる教室をテーマに様々なプログラムを提供してきました。(中田)

- ちばアクアラインマラソン2024
- 千葉市陸上教室《青葉の森》

- 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 岡田一彦



この12月の喜寿誕生日で、直腸がん摘出手術から丸5年を迎えます。リハビリで、10Kを1時間以内で完走できるまでに回復しましたが、喜寿で69歳の時の44分03秒まで戻すことは不可能だと実感しています。これが若いというものなのでしょうね。

高校3年の9月、10Kのレース中にバイクにはならぬ腰を切断、12月まで松葉杖が離せませんでした。45歳のくも膜下出血の時は走馬灯が走り、もう駄目かなと思いました。今こうして元気でいられるのは、多くの人の助けや激励の賜です。恩返しには程遠いのですが、感謝の気持ちを込めて皆さんをサポートしていきたいと思っています。

#### 【ランニング・ステイキング】



小高 晶子

いよいよマラソンシーズンです。夏を乗り越え、いよいよ結果を出す時がやってきました。後半のペース維持が力ギになってきます。しっかり食べて自分を信じて笑顔のゴールを！

#### 【ランニング】



鈴木 昌典

いよいよレースシーズン到来となりました。今までの練習の積み重ねは裏切りません。自分を信じて気負わずにレースに臨んで下さい。

#### 【ランニング】



土屋 清幸

いよいよマラソンシーズンです。調子の悪い人は焦らず腐らず調子に戻して、調子の良い人は調子に乗りすぎずシーズンを乗り切っていきましょう。

# R佐倉

## ■活動報告

■9月29日(日) アクアラインマラソンコース試走会。ペースセッター、出場予定者、マラニック、それぞれの目的でご参加いただきました。涼しい気候に後押しされて、快適な試走となりました。

■10月。連休を利用してミニ合宿的位置づけでご参加いただきました。☆12(土)【午前】1K×10〜15【午後】3時間耐久マラニック ☆13(日)『早朝クロカン走』

☆27(日)には手賀沼、水戸黄門漫遊など各地の大会に多くのメンバーが参加しました。

■11月10日(日) ちばアクアラインマラソン2024開催(6回目)。NRからは HALF に出場された方が多かったようです。楽しめた、小中学生の大応援が素晴らしい。感想を伺いました。

## ■応援しています

JFA・1級審判員の杉野杏紗(あずさ)さん。NR佐倉在籍。練習会では坂トレ、インターバル、ペース走などを黙々とこなし、走力の強化、フォーム改善を図っています。10月26日に国立競技場で行われた、なでしこジャ

パン親善試合・日韓戦では、第4の審判員を担当。

また、11月9日に行われた全国高校サッカー選手権千葉県決勝戦(男子)では主審を担当されました。これからも、選手のプレーが正しく判定されるためにNRで応援させていただきます。



## ■大会レポート

### 『手賀沼エコマラソン』

10月最終週の27日(日)、各地でレースが開催されている中、手賀沼 HALFマラソン大会の応援に行ってきました。NRメンバーが30名以上出場する人気の大会です。5K付近とラスト1Kで応援&観戦させて貰いました。かなり気温が高

なっていました。序盤は笑顔で通過した皆さんも、最後の1Kではかなり苦しみ粘走されている印象でした。ただ、ゴールに向かって集中して走るメンバーの姿は恰好良かったです。この悪条件での頑張りが次の目標に繋がる事を願っています。(中田)

## ■大会レポート

### 『水戸黄門漫遊マラソン』

10月27日(日) 水戸黄門漫遊マラソン、昨年に続き2回目(今シーズン初フル)を走ってきました。天気は晴れのち曇り。ほぼ走りやすいコンディションでした。予想外の痛みが途中で襲われたりもしましたが、今回も沿道の応援が途切れることがないほどで、沢山の方たちから、大きな力を頂き涙が出そうになりました。おかげで最後まで頑張ることができました。ゲストランナーの増田明美さんは昨年のスター

ト時に「来年は皆さんと走ります！」と言い、送りだしてくれました。それを今年実行して下さい、嬉しく思っています。すれちがった際に、明美さんの横顔だけですが、痩せているという印象を受けました。新聞コラムで拝見しましたが、お母様を亡くされて日が浅かったようです。35Kあたり、偕楽園、千波湖辺りから、元気になるのは私も明美さんと一緒です。続くトンネル内でのイルミネーションと高校生の大応援の中を走っていると、感動して涙が滲みます。後半変化のある水戸黄門マラソンコー



増田明美さんと並走する宮崎須賀子さん

スが好きです。来年も走りたい気持ちです。成績は予想外の自己ワーストタイムでした。ゆっくり走り練習だけでは記録は望めない！を

感させられました。この経験を生かし、次に向けて頑張りたいです。  
《R佐倉 No.1435》  
宮崎 須賀子

# R 柏

## ■活動報告

10月はシーズンに向けて実戦的なメニューで練習を進めてきました。夏のような暑さが残る中での距離走は設定タイムを少し落としてじっくり

と時間をかけて走り込んできました。午前と午後2時間走、手賀沼ハーフ1週間前に30K走など、シーズン前の脚づくりは出来たようです。水曜日はスピード練習を中心にメニューを組み、日曜練習とともにバランスよくトレーニングできたと思います。今までやって

きた練習に自信をもってレースへ臨んでください。皆さんからの報告をお待ちしています。

## ■季節のアドバイス

年末年始は普段よりも練習する時間が多くとれる方が多いと思います。シーズン前半のレースでの課題への取り組み、長

いシーズンを乗り切るためにスタミナ充電の走り込みを行ってみるとよいでしょう。高校駅伝や箱根駅伝を観戦して一流選手の走りから刺激を受けてモチベーションも高まりますね。ぜひ計画的に充実した練習をなさってください。

## ■御殿場合宿に参加して

### 橋本喜則さん

《R柏 No.0036》

ゴルフ場のフェアウェイを走る。ゆつくりとじっくりと丹念に。刈り込まれた芝を足裏で捕らえ走る。御殿場合宿の始まりである。

足先はまっすぐ目標に向かっていているか、両腰に体重はしっかりと乗っているか、背中が曲がっていないか、首が前に出ていないか、腕振りに力が入り過ぎていないかを確認しながらじっくりと汗を流した。終了後、快速ランナー鈴木宏之さんと宿まで走って帰った。速い人と一緒に走るの走り方も含めて非常に役立つ、得がたい経験させて頂いた。

2日目は山中湖2周約27Kへの挑戦。少し距離への不安もあったが2周目は増田さん（小西の大学後輩の地元ランナー）が自転車で伴走をして頂き、体重が左にかかり過ぎていた点の指摘を受け修正を加えるなどポイントの指摘をして頂き無事走りきり、2周目は小西コーチが同じく自転車で伴走。上り下りの指導を受けるなどして無事完走した。こんなにスムーズに走れるとは思っていませんでした。

午後5時、山中湖2周27Kのスタート。走りながら、2周目は小西コーチが同じく自転車で伴走。上り下りの指導を受けるなどして無事完走した。こんなにスムーズに走れるとは思っていませんでした。

午後5時、山中湖2周27Kのスタート。走りながら、2周目は小西コーチが同じく自転車で伴走。上り下りの指導を受けるなどして無事完走した。こんなにスムーズに走れるとは思っていませんでした。

以上、久しぶりの合宿参加であったが非常に楽しくなる練習ができた。来年もぜひ参加したいと思う。又、今度は以前のよう佐倉、東京と合同での合宿を切望するものである。

インターバル+ダウン JOG



仕上げの10K



午前午後で2時間走



手賀沼前 慎重に調整走



御殿場合宿 山中湖・2周27K



御殿場合宿 5号目まで登山ラン



山中湖・2周27K START



# R東京

## ■活動報告

日が短くなり、プロ野球も終わり、集合時間18時45分の神宮外苑の森は、しんとした空気に包まれています。ようやく走りやすい季節がやってきました。10月19日(土)土曜日特別活動では、「大会前日調整」控え目練習または「1K×8」などに取り組みました。大会などない方は、追いついた後、疲労を抱えての二

部練習。日枝神社や国会議事堂方面への野ラン75分に取り組みました。翌20日(日)レガシーハーフマラソンに出場された方は、前日の練習が功を奏したのでしょうか、好走された方が多かったようです。年度36回の活動を予定していますが、11月末を迎え、うち23・24回が終わろうとしています。この先は通常練習会と並行して、皇居走り込み、イルミネーションランなどの特別活動を予定しています。

(齊藤)



10/19 (土) 1K×8

10/25 (金) なでしこ日韓戦前夜



## ■制限時間内「完走サポート」

### ペースセッター

11月10日ちはアクアラインマラソン2024。



蛍光色のビブスの上には赤地に白文字の「完走サポート」というカードを貼り付け、関門からからないよう制限時間内完走のサポートを佐倉地区の河村眞作さんと担当した。2年前、ペースセッターとして松尾和美さんとはスタート前に固い握手。今回はゲストラナーでした。

「風船くっつけた完走サポートのおじさん、ふたり共がんばって！」には笑ってしまったが。37Kの坂、40K付近では多くのランナーが歩いているので、なんとか進んでもらおうと声を掛けた。



毎回この大会でのペースセッターを務めさせていただいているが、沿道応援の多さにびっくり。

レース後、途中からずっと付いていけました。完走できました。と何人かの声ももらった。今回もあつという間の42・195Kでした。

《NR東京》樋口誠

# ステイヤング

## ■活動報告

10月に左膝の手術をしてきたので、ステイヤングもランニングの練習会もお休みさせていただいています。みなさんは元気に過ごしてしょう



か？今は膝90度、加重3分の1制限の生活です。予定では6週間で松葉つえがとれ、膝の屈曲制限、荷重制限なしとなります。リハビリは順調で、1日4回くらいメンテナンスやリハビリ、自



分を立てたトレーニングなどを行っています。ただ何かひとつからだか不自由だと、こつも日常生活が大変になるのかと痛感をしています。早く復帰して、みなさんにお会いできることを楽しみにしています。

(石原美奈子)

## Jr.ランニング教室

赤ちゃんは、母親の目、声、抱っここのぬくもりなど、五感で感じ表現します。幼児期になると、大人や友達のマネをし始めます。「そんなこと、いつ覚えたの？」という経験を持つ方も多いはず。マネをするという事

は、脳の発達においてとても重要なトレーニングです。スポーツの世界でもそれは同様であり、マネを繰り返す事で得られる効果が色々あります。他者を理解する脳が輝く場面はチームスポーツが多いです。言葉でコミュニケーションをとりつつも、相手の表情や微かな動きでも、心を読み取れ



るのがトップアスリートです。



アクアライン・木更津金田



アクアライン



アクアライン・41K地点



アクアライン



アクアライン



アクアライン



アクアライン



アクアライン

# 2024秋・大会PHOTO



アクアライン



アクアライン



アクアライン



アクアライン



つくば



つくば



つくば



つくば



つくば



つくば



富士山



富士山



## ■母としてのぞんだ ペースセッター

お母さんになってア  
クアラインマラソンを  
走ってきました!! 産後  
121日目の11月10日、  
3大会連続でのペースラ  
ンナーを務め、無事に任  
務を全うしました。

ランニングを再開した  
のは産後41日目。体の軸  
が全く定まらず、横腹も  
痛くなり、初めて走るよ  
うな感覚でした。ありと  
あらゆる体の部分が緩ん  
でしまっていて、筋力も

なく、慢性的な腰痛、肩  
甲骨痛、寝不足、走ると  
胸が痛くなる、トイレが  
ひどく近い……。1か月  
前にぎっくり腰になった  
時は、「もう無理かも？」  
と思いました。

何とか距離を積み、痛  
い箇所もなく当日を迎え  
ました。沿道で応援して  
くれる子ども達の姿が、  
2年前とは違って見えて  
愛おしかったです。これ  
までで最も大変で最も楽  
しい42.195kmでした。  
《コーチ 小又風花》

# Membership

## NPO会員ニュース

### 理事長あいさつ

第23期（2023年10月1日～2024年9月30日）のNPO社員総会が11月13日に開かれました。決算報告の審議と議決。その後、23期1年間の運営状況を報告させていただきました。現在はいただきました。現在はい

法人24期に入っています。以下、概算にて収支報告をさせていただきます。「経常収益計」2121万円、「経常費用計」2133万円、「法人・住民・事業税」7万円、「当期計上増減額」△19万円でした。納めた消費税（経常費用に含まれる）は75万9千400円です。

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。

経て、物価高騰の中、どこにか軌道の修正を図っている最中と言えます。NPO組織会員としてご支援いただいている皆様、NR関係者、クラブメンバーの皆様方には、ご理解いただき、ありがとうございます。『活動報告書』は「公告」とさせていただきます。

として、クラブHPに掲載させていただいております。（公告はNPO法人としての義務となっております）NPO会員（正会員・賛助会員）の皆様には、第24期のNPO会費納入依頼の連絡を改めてさせていただきます。



■ TEAM ONETOKYO Weekend Run Session 2024-2025 ～Challenging for Sub3!～

来年4月までの全9回《都内お台場エリア》+1回《佐倉岩名》が10月よりスタート。講師を齊藤太郎が務め、ペースランナーを各回3～4名のNR関係者で担当させていただきます。他クラブ所属ランナーや身近にコーチが居ないソロランナーの皆様、日頃NRで取り組んでいるメニューやランニングとの向き合い方を紹介してきます。

### 事業報告ほか

#### ■さくらスポーツフェスティバル

10月14日（スポーツの日）岩名サッカー場（人工芝グラウンド）にて開催された市民参加型イベントにてストレッチ&ジョギング教室を担当させていただきました。



#### ≪けがのないシーズンを≫

ランニング部門では、Zoomによるオンライン活動『体幹ストレッチ』45分を毎月1回開催しています。いつまでも笑顔で、心地よく走り続けるために・・・身体と向き合い対話をするように、ご自身によるメンテナンス習慣を大切にしてください。



#### ■内郷小学校走り方教室

10月24日（木）・25日（金）2日間にわたり4分×3教室（低・中・高2学年ごと）を担当。持久走系の学校行事に先立ち、全児童のみなさまに楽しく走り方のコツをアドバイスしてきました。

#### 9/4（水）実施動画



異なる言い方をすると、違和感や記録の乱高下の根源は、対話不足によるところが少なくありません。9月開催時の動画を閲覧できるようにしました。実り多いシーズンなるようご活用ください。

### ～編集後記～

11月に入っても暖かい日が多く、公園内の紅葉の色付きも遅れているようです。集合場所である体育館の前に銀杏の木があつて黄葉とともにマラソンシーズンの始まりを感じるのですが、まだまだ青々としています。夏以降の練習会を振り返ると練習環境に頭を悩ませながらも、しっかりとトレーニングしてきました。レースではその成果を十二分に発揮していただいていたと思います。（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 152
	ランニング柏 67
	ランニング東京 31
	ステイヤング 52
	【合計】302（2024/11/01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 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
- 043148110711

## 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。