

# 第42回佐倉マラソン

## 5K 大佐倉給水所



まもなく6時間00分



# 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、産声をあげました。

3月30日(日) 第42回佐倉マラソン・市制70周年記念大会が開催されました。フルマラソン、10K、3K合計6714人が出場(エントリー7840人)。当日の天候は晴れのち曇り。走りやすいコンディションに恵まれました。フルマラソンの完走率は93・5%でした。ニッポンランナーズに協力しました。コースに加え、CHIBARUN NERS・mの皆さまにも協力頂く形をとり、大佐倉給水所35名、ペーサーランナー27名で大会運営

77歳で10K完走(ステイヤング)、市民の部10Kで入賞を果たされた方もいました。新しくなった小出義雄記念陸上競技場を発着するコース。フィニッシュ後、フィールド内の芝生に腰を下ろして、体を休ませているランナーたちのこやかで充実された表情が印象的でした。

## 東京マラソン2025

3月2日(日) 東京マラソン2025が開催され37480人のランナーが出走しました。スタート時こそ曇天でしたが、途中からは日が差し、気温が上昇。20℃を超える難しいコンディションとなりましたがNR関係者の多くが粘走・好走。東京マラソン財団・ONETOKYO主催のサブ3挑戦コースを理事長齊藤が担当しており、その受講ランナーも健闘。中には2時間50分切り達成者もいました。全体の完走率は96・6%でした。関わられた皆様。コース上あらゆるポイントでメーパの応援に駆けつけてくださった関係者の皆様、ありがとうございました。

今大会では約46%にあたる17230人の外国人ランナーが出走されたようです。この他にも興味深い数字が「公式メディアガイド」内にある『東京マラソンに関する数字』に公開されていますので一部紹介させていただきます。

【最高年齢】男性90歳 / 女性83歳  
【寄付金総額】11億6861万562円  
【給水】「ポカリスエット」26・9万杯 / 「水」45・6万杯 (120ml/杯) 【給水所】15か所 【仮説トイレ】1178基 【AED】200台 【エリート対象ペーサーランナー】19人 【一般対象ペーサーセッター】50名  
※5頁 NRメンバーによる体験記「ポランティアリーダー」・「4時間15分ペースセッター」掲載

- 佐倉マラソン・東京マラソン開催
- 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 鈴木卓也



### 【ランニング・ステイヤング】



石原 美奈子

1年間の計画や目標を立てる時期になりました。やりたいことをやる、楽しい1年にしていきたいです(していきます)!

### 【ランニング】



川嶋 正行

シーズンを終えて色々な課題や発見があったと思います。次シーズンに向けて基礎作り、土台作りの計画をまず立てて、この春から取り組んでいきましょう。

### 【ランニング】



佐々木 愉康

クラブに来て3年目になります。就職活動と国家試験があるので、多忙な1年になりそうですが、今年度もよろしく願っています。

# R佐倉

## ■新年度報告

毎週各地で大きな大会がありました。連戦の疲労が必ず出てきます。休養はサボリではなくトレーニングに含まれます。体のメンテナンスや、力をセーブしたランニングも大切です。放牧期を

経て新シーズンに移行しましょう。岩名陸上競技場の改修工事が終了。鮮やかな青色のトラックで練習ができるようになりました。

3月22日には桃川翔太コーチの結婚式がありました。おめでとうございます。翌週には佐倉マラソンが開催されました。24日目、在籍148名でのスタートです。

## 新しくなった岩名・小出義雄記念陸上競技場 3/1 (土)



## 4/9 (水) 城址公園練習会



## ■佐倉M・大佐倉給水所レポート

お天気も良く、集合時間前には全員集合、中田コーチの説明のあと配置に着いたのですが各自の動きが素晴らしくあつと言つ間に準備完了。ポカリの粉が今年は1し用小袋で、どうしよう?!と思いましたが、暗黙の連携プレーで解決でした。フ



ルのランナー通過の際は想像を通り越した大変さ! 10Kのランナーはピークから長い対応が必要でした。どのタイミングでも給水を切らすことなく的確に対応した皆さん、ブラボーです! 任務完了時には太陽も輝いて笑顔満開の解散となりました。

《R佐倉No.947》  
馬場康子さん

## ■佐倉ペースランナーレポート

全9設定、3時間00分・15分・30分・45分・4時間00分・15分・30分・5時間00分、制限時間内完走のペースランナーを担当しました。スタート20分前に正面ステージで参加者の皆様に紹介された後、区分されたゴール想定タイム位置に整列しま



す。既に並んでいるランナーからは、こういった組み立て方をしているのか? 尋ねられたりします。走力に見合わない位置に並んでしまった(11前すぎた): と謙遜される方もよくいます。スタートロスの大小はありますが、大まかな作戦としては中間地点で60〜90秒くらいの貯金を作り、疲弊する終盤に貯金を遣いながら



どうにか乗り切る波形を描くことが多いです。終盤には、同じ設定チーム内でも、ペースを落とさずそのまま進む前方と、どうにかクリアできるようなランナーたちの後方サポートなど役割を分担して走ります。「残り■K、●分●秒ペースを維持できたらず達成できますよー」など、本人の思考にはたらきかけ、諦めず前向きになれる声掛けを心がけています。

今回は風が弱く、暑くならず、記録を狙いやすいコンディションでした。そのため大幅に自己記録更新を達成された方が少なくなかったのではないのでしょうか? フィニッシュ後に讃え合い、お礼の言葉を頂くなど、関わったランナーとの交流が例年以上に多かったようです。自分だったらどんな走り方や言葉で力づけてもらえるか? そんなことを熟考しながらの42・195Kの任務お疲れ様でした。

(ペースランナー主任)

# R 柏

## ■活動報告

今年の2月、3月は寒暖差が大きく雨の日も多く天候には恵まれませんでしたが、東京マラソンでは季節外れの暑さや、さいたまマラソンでは冷たい雨風など、厳しい条件

の中で走らざるを得ませんでした。皆さん来シーズンにつながる内容でベストは尽くせたと思います。

毎年3月はゲストランナーをお呼びして一流選手から学ぶようにしていますが、今年は3月9日(日)、新田颯さん(育英大卒の元箱根ランナー)をお招きして、動き作り

などを指導していただきました。洗練された動きがとても印象的で一言一言がとても刺激になりました。

マラソンシーズン終盤を迎え、レースをこなしていく中でスタミナの貯金が底を尽きつつあると思います。2月16日(日)と3月23日(日)に距離走(最大30K)を月1回

実施してスタミナ再構築の走り込みを行いました。今回は初の試みとして会員の方にペーサーを担当していただき、幾つかのグループを先導していただきました。

「緊張感があつて、良い経験になった」など前向きな声を聞くことが出来ました。

## ■コーチレポート

見極めてベターな走りするのも大切だと東京マラソンを通して改めて思いました。

皆さんは目標レースから十分な期間を空けずにレースを予定していませんか? 「調子がいいから大丈夫だろう」と。特にフルマラソンを数本走った場合はかなり疲労が蓄積しているので怪我をする可能性が大きいです。

しっかり身体を休ませてから次のシーズンを迎えましょう。そんな期間にお勧めするのが「マラニック」です。お花見、スイーツ、名所巡りなどなど、タイムを気にせず

のんびり楽しく走って気分転換するのはどうでしょう。ゴールを温泉や銭湯にすれば汗だけでなく、蓄積した疲労も流せますよ。(辻秀憲)

## ハードルで動きづくり



新田颯さんドリル

## 冷たい雨の中でも頑張った



会員の方によるペーサー

## ■メンバー紹介

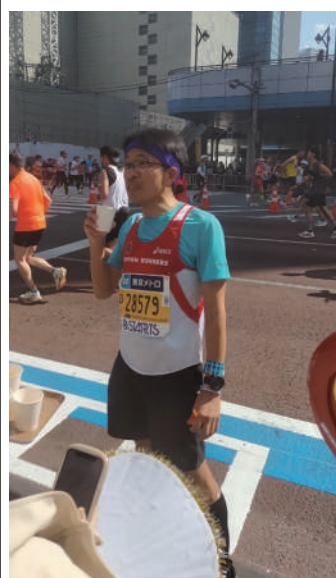
昨年8月に入会しました、R 柏《No.0251》米倉美紀です。陸上経験ゼロの私がランニングを始めたきっかけは、「激走モンブラン166K山岳レース」のドキュメンタリーを偶然見た事です。トレランという言葉

を初めて知り、こんな過酷なレースがあるのかと驚きました。出走者がそれぞれ楽しんでる姿を見ていつか自分も大自然を気持ち良く走れたらいいなあ、と憧れていました。それから、自

己流で月1ランナーからハーフマラソン(フルマラソン)が走れるまでに、もう少し速く、綺麗なフォームで走りたい、と欲が出てきた時にクラブを紹介して頂きました。入会後は、大ベテランのランナーの皆様にも色々教えて頂き、とても勉強になります。一人で走っていたら、途中で止めてしまうような暑い日も寒い日も、ロング走も、みんなと走ると走れるのですね。今



米倉さん



年の目標は怪我をせずに楽しく走って、目標タイムを達成する事です。コーチや先輩ランナーの皆様、これからもよろしくお願致します!

# R東京

## ■新年度スタート

NR東京の起源は、2003年スタートの東京体育館RC（東京都スポーツ文化事業団主催事業）に遡ります。ランニングブーム到来前。幅広い層に施設利用を促すことを目的に、週末の夜仲間と心地よく走ることをコンセプトに生まれたクラブ。その指導をNRが受託していました。月日が経ち一定の目的を果たしたとして2015年度で同RCは活動終了。翌16年度からNR東京地区として独立。国立競技場一帯の建て替え、東京五輪。バラの制約など、安



4/5(土) 桜見ラン・武道館

心安全な活動場所確保の苦難を乗り越え、独立10年目を迎えました。国立競技場では1991年以来となる世界陸上が9月13日から21日まで開催されます。14(日)は女子15(敬老の日)は男子マラソンが朝8時にスタートします。この時期の神宮一帯は練習の制約を受けそうですが、柔軟かつ前向きに活動してまいります。ちなみに昨年9月15日(日)外苑で特別練習会を開催しましたが、集合朝8時の気温が何と27℃でした・・・

久々にクラブに復帰される方、新規の方を含めて29名でのスタートになります。1年間よろしくお願いたします。

(齊藤太郎)

## Jr.ランニング教室

活動の最後に、ドッジボールを行うことが多いのですが、低学年の児童の中には、ボールを投げるのが苦手、当てられるのが怖いという理由で積極的に参加出来なかったりします。そんな話をスポーツ店勤務の方にしたら、ドッジボールを教



えてもらいました。ドッジボールは柔らかいフリスビーみたいな物で、当たっても痛くなく、あまりスピードも出ません。ドッジボールで使用した際には、ボールが苦手な子の方がうまく飛ばせたり、逆に野球と同じ投げ方で、全然飛ばせない事で、ボールが得意な子とのレベル差が小さくなって、勝負が盛り上がりました。教室は1〜6年生が一緒に活動します。なるべく全員が楽しめる工夫をしていけたらと考えています。

## ステイヤング

### ■活動報告

佐倉地区の担当に須藤直樹コーチが加わりました。昨年末からランニング部門では指導して貰っていました。親切な指導で人気コーチです。新し



須藤直樹コーチによる身体メンテナンス



ユーカリ・健康レクチャー  
シューズの構造について



ユーカリ・コミセン  
●ボールゲーム●

い風がステイヤングに吹く予感がしています。また、岩名では競技場トラックの張替えも終わり、爽やかな青色に白いラインのコントラストがとても鮮やかです。これから多くの花が咲く季節



佐倉 1/29(水) お茶会



佐倉・スポーツ資料館  
♪入念ストレッチ♪

です。是非ユーカリ地区のメンバーにも時間が合う際には佐倉の活動にもお越し頂きたいです。これから夏に向かって束の間ですが、運動しやすい時期です。無理せずケガなく、楽しみながら体力をつけて貰えたらと思います。

# 東京マラソン 2025



## 東京マラソン ボランティアのお話

私は今年から「ボランティアリーダー」として関わらせていただきました。

初日(2月27日)前半の本人確認・アスリート

ビブス引換えリーダー、28日、3月1日は「ボラサポート」としてボランティア受付のサポート。大会当日は日本橋・水天宮エリアのコース管理を担当しました。

事前のミーティングでは「参加者数は3万8千人、海外からの参加者1万8千人が走る予定です」と言われました。ランナー受付初日の前半は会場オープンまでの

に、アスリートビブスの箱を整理、荷物預け袋の準備、リストバンドの装着練習をして笑顔とおもてなしの心を忘れずにオープンを待ちました。オープンすると、ほぼ海外ランナーで列ができて言語が飛び交う中、メンバー同士協力して初日前半の活動は大きなトラブルもなく終了し後半の人達に引き継ぎをして反省会後に解散となりました。

日鉄日本橋ビル前に集合して、まずは東京陸協の審判員とリーダーだけの打ち合わせで、メンバーの配置位置・コーンの設置場所の確認。その後にメンバーが集合。軽いミーティングを経て、交通規制開始と同時にコーン上にコーン設置・規制テープ張り、メンバー配置という手順でした。レース中はランナーの安全確保、案内、観衆整理を行い最終ランナー通過後に審判員の指示に従

い素早くコーンの撤去。コース上や植栽内のゴミ拾い最後に反省会をして活動終了。コース管理は初めてでしたので、事前の下見にてトイレの位置、コンビニの位置、休憩場所の確認を済ませていました。

2017年からボランティアとして毎年ランナー受付。23・24年は給水も担当させていただきました。

《R佐倉No.213》  
吉田茂さん

## 4時間15分・ペースセッター体験記

ペース経験豊富なりピア人のAkramさん、菅野さん、私の3名でペースを担当しました。最初は長い下り坂が続くため、前半は2分程度の貯金を作りました。後半は想定ペースをキープし、33K地点の銀座からは徐々にペースを落としました。ゴールまで2Kからは、ランナーを励まし、最後の石畳の走路では、全員でペースを落としてサポートし、沿道

の応援者を盛り上げ、予定通りの時間でゴールしました。ペースは全員で整列し、Aグループから順に配置され、我々はGの先頭でした。配置後、ランナーからの写真撮影を頼まれるなど、リスベクトされていることを実感。同時に責任の重さも感じました。前のグループは10・7K走で、障害のあるランナーもあり、スタート地点までは間隔を空け、安全に配慮しました。ペース測定は、GPSの誤差を考慮し、ペー

ス設定のタグを活用して、距離表示と時間を確認しながら調整しました。ランナーを励ます声がけ、気温が高い状況も踏まえ、給水をしっかりと取るよう促す声かけを英語と日本語で行いました。ペースランナーへの応援も多かったです。

今回のレースは特に楽しめました。レース後、Facebookに

65歳のペースランナー体験を英語で投稿したところ、多くの良い反応があり嬉しい限りです。

記録を追うだけでなく、皆さんに楽しんでもらう役割の重要性も感じました。今後に生かしていきたいと思えます。応援してください。皆様にも感謝申し上げます。

《R佐倉No.1974》  
高橋雅人さん



レポート長バージョンはこちら↓



設立24年目の春を迎えることができました。会員数は284名です。数年前ぶりにクラブに復帰いただきメンバーがいらします。おかえりなさい。一方で、この節目に退会される方がいらしました。事情をそれぞれ有されていますが、ご家族の介護などの事情で一旦クラブを離れられる方や、運転免許返納により活動に通えなくなるため卒業

### 理事長あいさつ

# Membership

## NPO会員ニュース

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。

される方が含まれております。地域スポーツクラブを続けて行くということはどういうことなのか？その現実を噛み締めております。町内会班長を昨年度は担っていました。月1回は会議のためにクラブ指導に制限が伴う一年間でした。例会に出席して感じたのは、地域とのつながりや人情みみたいな部分を面倒だと捉える人が増えている実状です。クラブの話に戻ります。私たちはスポーツを通じて生活を豊かにしていくことを定款に掲げるNPOです。その主要の事業として地域スポーツクラブニッポンランナースを23年運営してきました。クラブという形を取らずにその都度チケットを販売してランニング事業を展開するスクールのな組織が現在では増えてきています。会に縛られず、必要な時に目的タイムに

合致した練習に参加できる便利さが世相にフィットしていることなのだと思います。そんなスタイルがあることは承知の上で、やはりニッポンランナースは人と人との継続した繋がり、コミュニティ、人情みみたいな部分を大切にしていきたい。『練習・活動』に励む時間以外の『余白』部分も含めてが、皆様にとって大切な場所、空間である。そんな活動を続けていきたいと考えます。今年度もよろしくお願いいたします。

### 寄付金のお礼

年度更新に際してご協力をお願いしたN.R事務局への寄付金について報告させていただきます。クラブ会員、関係者75名の皆様より、合計39万1千円の寄付金を賜りました。ご厚意誠にありがとうございます。

### 事業報告

#### ONE TOKYO

東京マラソン財団公式クラブ、ONE TOKYO Weekend Run Session サブ3挑戦コース《コーチ齊藤・ペースランナーN.R関係者》。東京マラソンを大きな目標として10月より全9回の練習会が終了しました。4月13日(日)には特別編として岩名運動公園にて10回目の練習会を開催。主に遠方からのご参加者22



桃川翔大コーチと新婦の様子さんが3月22日に結婚式を挙げました。ご親類の皆様のおかげに、当日は多くのランニング関係者が集い、お二人の門出を祝福されていました。1998年生まれ。ジュニア期にはN.Rランニング部門に所属。八千代松陰高校、日本

発行 特定非営利活動法人ニッポンランナース  
 発行人 齊藤太郎  
 編集 ニッポンランナース事務局  
 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
- ニッポンランナース・クラブ会員  
 アスリート 0  
 ランニング佐倉 148  
 ランニング柏 61  
 ランニング東京 29  
 スティヤング 47  
 【合計】285 (2025/04/01 現在)



名。日頃N.R佐倉で取り組むような地形を活用した負荷の高いメニューに挑戦されていきました。終了後にはおかやま食堂での懇親会を開催し、食事を堪能しながら仲間とシーズンを振り返りました。

大学と競技を突き詰めました。社会人になりN.R生え抜きコーチとしてクラブに戻ってきてくれた存在です。尚、6月からはお父さんになるそうです。未永くお幸せに。

### 編集後記

お陰様で娘は無事1歳4か月となりました。佐倉の練習会に何度も来て、多くのメンバーと交流？しているお陰なのか、物怖じしない性格に育っているように思います。立つまで時間がかかりましたが、その後はすぐに歩き出し、走りだすのも近そうです。子どもはまず見て覚えます。真似されても良いフォーム・お手本となる走り方をして頂けたらと思います。

### NPOニッポンランナース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  
 「ニッポンランナース」は運営母体、特定非営利活動法人(NPO法人)ニッポンランナース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、24期目に入りました。「スポーツを通じて人々の生活を豊かにする」。ニッポンランナース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。