

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

5年ぶりの多摩川 ウォークとマラニックを開催



4/28 (日) 多摩川ウォーク



4/29 (祝) 多摩川マラニック

4月28日(日)多摩川ウォーク22K。参加8名。富士山を眺められるような晴天となり、気温は30℃近くにまで上昇しました。朝9時に拝島駅を出発。寺院仏閣、多摩川沿いや滝山城址の散策路の自然を愛でながら進みました。後半は米軍横田基地沿いのにぎやかな国道16号を進みます。福生駅を通過して、田村酒造

へ。その後は玉川上水堰取水場に到着。玉川上水神社にお参りを済ませて羽村駅にてゴール。22Kの旅でした。
4月29日(建国記念日)多摩川マラニック30K。参加14名。8時30分出発。この日は風と曇り空に助けられてそこまで暑くはありませんでした。概ね1K8分ペースで進行。前日と同じコースで羽村

堰まで進みました。その先は更に上流の水城公園まで行き折返し下流方向へ。羽村大橋を渡り大澄山の不整地コースへ。たまたまコースを間違えて、崖上高台の草花神社からの絶景を楽しむことができました。川沿いを進み拝島駅へゴール。
ウォーク、マラニック、どちらも天気恵まれて全員が予定通りにゴールできました。
《4頁・参加レポート》



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・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。

5月3日(憲法記念日) 筑波山激坂 33K



GW後半初日の5月3日(金)に、筑波山周辺の激坂を巡るロング走(約33K)を5時間かけて10名の猛者たちがチャレンジしてきました。当日は曇一つない快晴に恵まれました。ハードなコース設定でしたが、全員無事に完走を果たしました。
参加者の多くが7月26日(金)開催の富士登山競走へ出走予定のようです。今回の走りを自信にして当日は戦ってほしいと思います。
《3頁・参加レポート》

■【GW】多摩川・筑波山活動報告
■佐倉マラソン運営協力レポート

■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 桃川翔大
皆さんにとってランニングはどのような存在ですか? 早いもので私も社会人4年目に突入した訳ですが、社会においては時に息苦しさを感ずることもあり。そんな中で私にとってランニングは自分に向き合う手段だと思っています。3月に予定していた初マラソン(佐倉マラソン)は怪我で出走叶わずでしたが、現役時代の走れない苦しみと今の苦しみがどこか違う感覚で、自分の中でランニングの在り方が変わってきたのだと感ずります。速く走ることは楽しいですが、そこばかりを追求して大事なものを見失わないよう、改めてランニングの在り方を考えてみました。これからも走る時間を大切にしていきたいです。

【ランニング・ステイヤング】

この時季「暑熱順化」という言葉をよく耳にします。体を暑さに慣れさせることが重要とのこと。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、余裕をもって暑さに慣れていきたいですね。

 小高 晶子

【ランニング】

インカレやインターハイ予選が各地で開催されています。ぜひ現地で学生たちの熱戦・応援をご覧ください。特に決勝は鳥肌ものですよ!

 鈴木 卓也

【ランニング】

夏が近づいてきました。喉が渇く前の給水を意識してください。自分の身体との会話を大事にしてやる時はやる、やらない時はやらない。メリハリつけましょう!

 榎野 浩司

R佐倉

■練習スタイルの話

春を迎え季節は一気に進み、強い日差しと暑さと同じく、向き合う季節になりま

した。『幅広い走力層のメンバーが同じメニューに取り組める環境を用意する』、『目的に応じて頑張る、緩く、調整などアレンジ可能な形であること』を計画・メニューを練る上では常に大切に

ています。そんな背景から以下のような練習の流れを考えました。

■佐倉マラソン・ペーランナー体験記

NRに入会するずっと前、2012年の佐倉マラソンの開会式で憧れの目で眺めていたペーランナー。今回、自分が紹介された時は、何とも言えないほど誇らしく、思わず笑みがこぼれました。しかし、実際にその役割を担ってみると、その難しさを痛感することになります。

単なる参加者になっただけです。このままではいけない。今まで数々の大会でペーランナーに助けられ、乗り切れたことを思い出し、35K地点で「残り7Kです！ 3分ほど余裕があります。少しペースを落としても間に合いますので、落ち着いて走りましょう！」と大きな声で声かけをしました。すると、不思議と気持ち落ち着き、岩名運動公園までの長い直線を、安定したペースで走り切ることができました。周りには集団もできず、後方から追いついた

中井さんと最後の上り坂でランナーを励ましながら、一緒に競技場を目指しました。

ゴール後、一人の女性から「ありがとうございます」と笑顔で感謝の言葉をいただき、辻褄を合わせたようで、少し恥ずかしかったです。今回は不甲斐ない結果でしたが、もし、チャンスをいただけたら、スタートからゴールまで集団を引っ張れるよう、リベンジしたいと思います。

《R佐倉 No1931》
北田直子さん



トラックペース走



岡田コーチ挨拶；
ソ連陸上遠征時のお話

◆他メニューへの移動がしやすいよう拠点を一つにする。

◆1K×10本インターバルでは、偶数本に基本動作（走らなくてよい選択肢）を用意。

◆エクササイズ＋「選択15分ラン」「インターバル」「ペース走」「芝流し」。

4月27日（土）はトラックにて1K毎にペースに緩急をつけて走るWAVE走に取り組みました。9設定に分かれ、それぞれメンバーの皆さんでペースメイク。コーチは走らず複数設定のタイムキーパーを担当する形で約30分×2セットの練習に取り組みました。

5月12日（土）のメイン終了後の積極的ダウンランもメンバーの皆さんでペースをコントロールして集団走を進めていただきました。こうしたメニューで磨かれた自己コントロール力が大会本番で活かされると思っています。



4時間30分担当・北田さん（左側）



3時間00分の大集団



5時間30分 フィニッシュ

R柏

■挨拶・活動報告

3月31日(日)は、ランチューバー「たむじょー」さんをゲストにお迎えしたイベント的な練習会を行いました。たむじょー式動き作りの後のメイン練習では会員の方々と一緒に走るなどいつもの違う雰囲気での練習時間を過ごすことが出来ました。

4月21日(日)、クロ



ラダートレーニング



ファルトレク

カンコースでの変化走とトラック練習とのセット練習で強化を図りました。久しぶりにトラックを使ったインターバル走を行いました。リカバリーの間にメインスタンドの階段を上り下りする猛者もいらっしゃいました。

年度の更新の際に約十名の方が退会されました。今後は月1回程度オープン練習会を開催して新規会員の獲得につなげていこうと考えています。11月開催の流山ロー

ド10K完走など、初心者の方も参加いただけるような内容も設けますので、お知り合いをお誘いいただければ幸いです。

■アドバイス

『秋冬レースに向けて30K走の意義は?』

皆さんからのご質問に今回は竹石コーチに回答してもらいました。

私もフルマラソンの挑戦回数のうち、半分以上は失敗しています。成功した際の経験を思い出すと、30K走自体がトレ

ニングになったという要素よりは、他の見えない要素が貢献していたように思います。

◆練習においては、距離にこだわると頻度を大切に、1日2回走れるのであればそれだけで強くなれると思う(ただし毎回の練習を同強度とせず、特に「強」のトレーニングは頻度を抑えること)。

◆足がすりやすい人は日ごろからケアを行う。

◆大会、レース中にリラックスする時間を作る。どんな人でも集中力は3〜5時間も持続しない。それなら大会、レース中に頭を使わない時間を作るようにすれば、メンタルも持続する。

フルなら狙い目は10Kあたりから、一定ペースで走れるようになり、前後の人とも適度なスペースができれば、前の人に何も考えずについていき、頭はボーっとさせてみる。

■5/3筑波山激坂33K参加レポート

《R柏・No247》

布施望さん

筑波山・三大激坂がまRUNの筑波山の向こうは知らない世界、富士登山競走初挑戦に向けて、初参加させていただきました。

筑波山に単独で峠走にきたことはありましたが、今回はほとんどが初めてのルートでした。神郡駐車を発すると、すぐにきつい登りです。私と同



【風返峠】激坂にチャレンジの布施さん



ひたすら上る参加メンバー

じ「Takumi Sen」を履いた鈴木宏之さんがさつそうと引つ張ってくれませんが、同じ靴を履いているだけでは付いていきません。ずっと登りではないのが救いで、下りや平地で休めます。梅林、つくし湖を越えたところに関東では見慣れないセイコーマートがありました。2つ目の峠は不老峠というらしいですが、名前の由来が気になります。筑波高原キャンプ場に到着すると同じ匂いにする集団が登場、牛久走友会

でした。つくばねキャンプ場、やさ温泉ゆりの郷を過ぎて、最後の難関が風返峠。登る前からきつのがわかります。一人では歩いてしまうような坂でも皆と一緒に頑張れ、無事完走！ラン後に皆で温泉に入ってからビールで乾杯できたら最高！と思いましたが、車なので難しいですね。帰宅後に齊藤コーチ、小西コーチの撮ってくれた写真・動画を見つつ、美味しくお酒を楽しみました。

R東京

■活動報告

4月12日(金) 外苑にて新年度の活動がスタートしました。神宮球場でのプロ野球、国立競技場でのイベント日程をチェックし、混雑を回避する形で練習拠点を分けています。神宮外苑ではロードでのインターバル、ペース走に取り組

んでいます。東京体育館200Mトラックでは、分散して走る形の400Mや1Kインターバル。一方でフィールド人工芝エリアを利用して、寝そべつてのストレッチや体幹を覚醒させるフォーム養成メニューにも取り組んでいます。金曜活動は18時45分からです。この時間帯はいちばん心地よく走れる季節だと思っています。7月には懇親会を予定しています。



4/27 (金) 神宮外苑練習会

4/28 (日) 快晴
気温ほぼ 30℃



4月28日・多摩川ウォーク22K
めくるめく多摩ワールドを楽しんで
NR東京 北見 愛さん

雲一つない青空と清涼感あふれる山並み、多摩川のせせらぎから始まった多摩川ウォーク22Kは、鎌倉時代から明治の歴史、グルメ、アメリカの香りなどなど、飽きる間のない行程でした。 兩岸に木々が生い茂り、土を削りながら蛇行している川は、ゆったりとした流れのいつも見る多摩川とは違います。拜島橋を渡り、戦国時代の古城跡に登る山道に入り、到着した城址公園からは、西武ドーム球場など壮観な景色が広がり、汗も吹き飛びました。また河原に降りていくと、秋川ふれあいランド。30度近い気温でしたので、



横田基地沿い

キラキラと輝く透き通った水面に飛び込みたくなります。そして、最高に楽しかった酒蔵グルメに続きます。明治時代にビール製造にチャレンジしたという醸造所では、屋外テーブルで大ジョッキを傾ける人々を指をくわ



羽村取水堰

えつつ通り過ぎ、私はランチ用に手作りサンドイッチと酒饅頭を買って我慢。 昼食の後は一気に現代のアメリカに。横田基地沿いは、ダイナーや洋服店、教会が立ち並び、外国の雰囲気にも包まれます。 そこからまた江戸時代に戻り、玉川兄弟像と羽村取水堰に到着。堰にぶつかり流れを変えるダイナミックな水の動きに、しばらく見惚れました。 全員が22Kの行程を歩き抜き、足も鍛えられた上に楽しく見識も深まった、忘れられない一日となりました。

Jr.ランニング教室

ジュニアランニング教室では、視野(周辺視野)を広げるトレーニングやゲームを取り入れていきます。ランニングや陸上競技にはあまり必要とされませんが、野球やサッカーなどの球技スポーツで活躍する為には必須な能力のひとつです。世界で活躍する超一流選手ともなると試合全体を上空から見るような俯瞰的視点でプレーしています。例えば教室では、ドッジボールの際に途中からボールをひとつ増やしたりします。するとまったく違うゲームになります。ひとつのボールにばかり集中してしまうと、すぐに後ろから当てられてしまう為、子どもたちは忙しく首を振り全体を把握しよう躍起になります。とても盛り上がりま



すし、楽しく視野トレ出ています。(中田)

ステイヤング

2カ月前ほど前に、ある方から電話をもらいました。その方は、御歳88歳!!普段から1万歩前後歩いているとのこと。途中でダッシュしたりもするそうです。60Mくらいなら、心臓も大丈夫で、マスターズ陸上などの大会

とやりたくても出来なくなりまし、気持ちも下がります。痛みが出ないように、あるいは今以上に悪くならないように、体力を衰えさせない為に、無理のない範囲で身体を動かしていきましょう。「継続は力なり」です。(コーチ 米田葉子)



【佐倉】 長期改修工事前のトラックにて



【ユーカーリ】 健康レクチャー



【ユーカーリ】



3/24 佐倉マラソン ご協力ありがとうございました

佐倉マラソン・給水所レポート

さくらなく 大会の名も ややむなし (高子)

印旛沼の桜もランナーも毎年天候に左右される本大会ですが、給水係とてそれは同じ。どれだけ濡れるのか、立っているだけなので寒くないのか、ランナーからどんなこと聞かれるのか・・・

事前の心配ごとはいろいろありましたが、当日は総勢33名でコース最初の給水所を無事担当させて

後の最後で変えました。ピーク時でも慌てることもなく、おもてなしのところで、給水と声援を一杯行わせていただきました。おかげでポンチョの中が蒸れてしまい、雨は降らなくとも結局は濡れてしまいましたかね。

の反省点です。「マラソンは個人競技だが、それに至る過程は団体競技である」とも言われますが、ランナー集団の給水係としてチームワークでまさに体現できたように思います。例年給水所リーダーとしてメンバーをけん引してきた藤田理恵さんが大会後に転勤されましたが、またボランティアに戻ってきてね。

《佐倉・No1421》
横田高志さん

Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

新年度スタート。続く大型連休では、いずれの特別活動も、良い天気にも恵まれました。今号は盛りだくさんの報告を掲載することができました。日ごろ練習会やイベント指導でサポートいただいている佐々木愉康さん(大学3年)。彼の高校時代は、全国大会は開催見送り。声出し応援も禁忌だったという話を先日聞きました。NRでも自粛や規模縮小を強いられた日々。あの頃の困難をどうにか乗り越えて、時間は途切れずつながって現在の通常活動に至っています。平穏な日常のありがたみを改めて噛みしめた次第です。

(おそらく) 誤りではない情報や正論は、PCやスマホによって容易に入手できる時代になりま

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

した。その質は恐ろしいほど加速度的に向上していると感じています。それに対して、A-には成し得ない、自分だからできるアドバイスとは何なのか?指導の場でも文章でも考える機会が増えています。まずは、お話を伺う姿勢を。そして、このところは、成功談も失敗談も含めて、なるべく自身の体験談を紹介するよう心掛けています。

さて、長期天気予報が発表されました。今年の夏も過酷な暑さと向き合うことになりそうです。活動時間、場所、取り組み方、安全な形を柔軟に練って参ります。1年前、10Kレースのゴール後に熱中症で倒れました。体温40℃超、血圧は80-30でした。そんな失敗談と深い反省についても、これから、丁寧にお伝えして行きたいと思っています。

NPOすてっぷ・知的障害者ランニング教室

毎年恒例のランニング教室を越谷市の国民健康福祉村にて開催。第11回目を迎えました。ラダー・スキップなどの走り方の基本。体をダイナミックに使う練習。相手が受け取りやすい球を投げるキャッチボール、新聞紙ランや15秒間走などに挑戦しました。皆さん最後まで元気に取り組んでいただきました。



走り方教室

★5月6日(月・祝)

千代田地区青少年相談員主催・走り方教室

運動会を控えた30名の地元小学生を対象に走り方のコツを指導。

★5月18日(土)

薬田台公民館主催・走り方教室

運動会を控えた近隣在住20名の小学生を対象に走り方のコツを指導。

ウォーキング教室

★5月17日(金)

目黒区主催・めぐろウォーキング塾

約60名の参加者に指導。

順天堂大学講義

5月21日(火) 順天堂

大学スポーツ健康科学部、松山毅先任准教授が担当する「スポーツボランティア」100分間の講義にて、齊藤がクラブ代表として「地域スポーツクラブの運営」についてお話をさせていただきました。

青葉の森リレーマラン(8位入賞)

5月19日(日) 開催の

同大会にNR代表チームが出場してきました。1区間約2Kの周回コースで21回タスキを繋ぎ、42・195Kのタイムを競う大会です。NRチームは7名・1人2〜4本を走る作戦でのぞみました。事前に内々では女子マラソン日本記録(2時間18分59秒)を一つの目標値に据えていました。

【結果】 2時間18分40秒

【総合】 8位 目標達成ならびに8位入賞することができました。他にも

幾つものチームが参加していてクラブ関係者もそれぞれの所属チームで出場。快走・好走されました。



編集後記

今年のGWは好天に恵まれて充実の練習が出来ました。特別企画も天気予報を気にヤキモキすることなく、安心してイベント進行に集中することが出来ました。早いもので秋冬レースの日程も決まり、申し込みが始まっている大会もあります。間近の目標も、遠い先の目標も、両方大切と思います。今やっていることが次につながる気持ちをもって日々の練習に取り組んでみてください。(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 149
	ランニング柏 67
	ランニング東京 30
	ステイヤング 53
	【合計】 299 (2024/05/01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 2023年10月1日より第23期に入りました

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法人)ニッポンランナーズという組織が地域スポーツクラブ「ニッポンランナーズ」を運営したり、教室への指導者派遣やイベント運営に協力しております。現在の運営状況は「理事長あいさつ」の通りです。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。

