



M・アカデミー 会報

M・アカデミー 広報部

第 122 号

2025 年 12 月 15 日

発行責任者：石上 敬久 〒146-0085 東京都大田区久が原 2-3-9-203

編集責任者：平尾 敏

第 27 回小・中学生陸上競技交流大会を終えて

副理事長 平尾 敏

～6 月開催から 10 月開催に変更～



第 28 回小・中学生陸上競技交流大会を 10 月 11 日(土曜日)に開催いたしました。今回は、「東京 2025 世界陸上競技選手権大会」開催が 9 月 13 日から 21 日まで国立競技場で開催されたため、M・アカデミーがホームグラウンドとしている大井陸上競技場の使用が、世界陸上競技選手権大会のサブグラウンドとして提供されることとなり、9 月末まで民間の使用ができなくなりました。M・アカデミーとしては大変残念ですが、大会開催を 6 月から 10 月に延期して開催する事といたしました。その間、10 月以前に主催する他の大会も 10 月以降にずれ込み、今年は複数の大会が乱立して開催される事となりました。M・アカデミーの大会も日程的には複数の競技会と重ならざるを得なくなり、参加人数の減少が心配されましたが、お陰様で、参加団体は 40 団体から小学生 362 人、中学生 69 名、合計 431 人が参加されました。大会コンディションは生憎の小雨となりましたが、午前 11 時ころから小降りとなり雨足も弱い中での競技会となりました。10 月開催の利点としては、6 月開催では、30 度近い高温競技になりましたが今回は終始 19℃前後と最適気温のコンディションとして理想的な環境となりました。心配された雨も午後からは雲間からお日様も覗き、熱戦が繰り広げられました。

～大会新記録数も一昨年の数字に回復しました～

第 27 回大会は参加人数が減少し、結果的には大会新記録の数が男女とも激減しました。今年も例年より少ない参加人数ではありましたが、大会新記録(タイ記録)の数は二年前の数字に回復しました。暑さによる環境変化が良い結果を示したのかも知れません。

大会記録・新記録の数

	26回大会	27回大会	28回大会
小学生男子	2	2	5
小学生女子	4	1	5
中学生男子	4		3
中学生女子	7		1
合計	17	3	14

～三年ぶりに佐々木杯の表彰が～



最後に嬉しい報告を一つ。M・アカデミーの創立者である佐々木秀幸先生のお名前を借りた「佐々木秀幸杯」は二年間「該当者なし」となっていましたが、今回三年ぶりに ima kids の岡野丈君が受賞されました。岡野君は中学 2・3 年男子 100m と 200m (大会新記録) で優勝しました。同時に男子中学 4×100m でも大会新記録でチームを優勝に導きました。これからの一層のご活躍を期待します。

疲労と練習後の補食について

関口由美子（管理栄養士）

冬に入り、ジュニアの教室では長距離練習がメインとなり、寒さの中でも子ども達は元気に練習に取り組んでくれています。

いつもの練習よりも多めの距離を走り、楽しい！と思ってくれている反面、からだはクタクタな状態です。

このクタクタな状態をなるべく早く回復させる必要があります。

疲労物質を速やかになくすことは、免疫細胞を活性化し、風邪や病気にかかりにくい健康的なからだづくりにつながります。それと同時にケガの予防やパフォーマンスを向上させることもできます。

疲労回復するために練習後の補食はとても重要です。どのようなものがよいかご紹介します。

◎練習後は30分以内が大事！

練習直後は炭水化物（糖質）とたんぱく質を組み合わせるとります。私のおすすめは鮭や肉系が入ったおにぎりや

いなり寿し、肉まんです。ゆで卵やチーズ、エネルギー系ゼリー、カステラもいいですね。

練習後30分以内は、筋肉の材料となるたんぱく質とエネルギー源となる糖質が最も効率よくからだへ吸収されるため、筋肉の増強や回復につながります。タイミングを逃さないように摂取しましょう。



◎胃腸に負担がかからないものがいい

練習後はとてもからだが疲れています。筋肉だけでなく、胃腸も

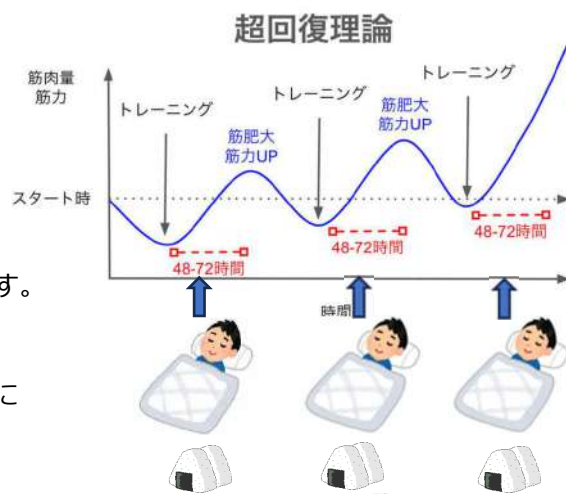
疲れやすい状態にあります。練習後に脂質の多いものは避けた方がいいでしょう。

揚げパンやクロワッサン、生クリームたっぷりのケーキなどは練習直後に食べるのは控えましょう。

◎超回復理論

右の図のようにトレーニングをした後、適切な休養とバランスのとれた食事をするすることで、48〜72時間かけて筋肥大が起こり、トレーニング前よりも体力や筋力が向上することを超回復といいます。

回復が速いほど、このサイクルを効率よく回すことができるのでパフォーマンスの向上につながります。ぜひトレーニング後の食事に気を付けて今後の参考にいただけると幸いです。



私は幼少期より病弱で子供同士と一緒に外で遊んだことが少なく、よく「日が暮れるまで友達と一緒に遊ぶ」という記憶もありませんでした。そういう意味では、ガキ大将にもなれず、ガキ大将の子分にもなれない消極的な子供時代だったと思います。しかし、社会人になった時に「健康の為に何かスポーツを」と決め、転勤の折々で新しいスポーツにも親しむことを心がけました。

気が付いてみれば、20代～40代は水泳に親近感を抱いていたようですが、40代後半からマラソンに目覚めました。友人に誘われるままに、気が付いたら全国のロードレースの大会に出ていました。海外にも出かけ、ホノルル、ニューヨーク、カンボジア等気の置けない人たちと一緒に走り抜けました。

一方、そんな中・・・

50歳代で横浜市内の男声合唱団に入団して、趣味の時間をマラソンから合唱に半分シフトして残りの人生を楽しんでいます。泳ぎにも、ランニングにも、マラソンにもコツがあるように、「歌うこと」にもコツがあるようです。「歌うときには、口先だけでなく、後頭部から頭上を通して（イメージとして）ノドの奥から声を出す」・・・これは私が横浜市内にある男声合唱団に入会してから、ずっと練習前に行っている「声だし」です。ここ数年、団員の超高齢化が進んできましたが特に今年は11月の定期演奏会に向けて、孫達にも元気な歌声を聞かせたく日々練習に励みました。

これからも文武二刀流で趣味を続けていきたいと考えています。



長野の大会には連続5回通った



横浜グリークラブでは
セカンドテナーを担当



ハワイビレッジにて



沖縄諸島には NAHA マラソン
を始め島々を5回走った



ハワイ島コナマラソン
スポンサーは上島珈琲



オアフ島⇒ハワイ島 M・アカデミーのメンバーと

今活動中のキラウエア火山の真ん中に・・・



近況報告

2025年12月現在の在籍数 計92名

教室第1部対象 24名

小学1年生：3名・小学2年生：10名・小学3年生：11名

教室第2部対象 68名

小学4年生：10名・小学5年生：23名・小学6年生：12名・中学生：23名

今年度の新規入会者は26名となりました。引き続き、お子様の教室を見るかたわらに無理の無い範囲でサポートをして頂けると助かります

■白柳より

M・アカデミージュニアコーチの白柳です。

冬季の陸上教室について

日頃より教室の運営にご理解を頂きましてありがとうございます。

冬季は短距離走の全力走や走幅跳の練習は怪我のリスクが高いことから教室の練習内容は持続的な運動（中・長距離走）が中心となります。

冬季の教室内容は来春の短距離や跳躍種目にも必ずプラスになります。

持久走が苦手なお子様にも無理はさせないように配慮しながら少しでも楽しいと感じて頂けるように工夫をして教室を運営していきたいと考えております。

12/4 東京クロスカントリー



11/3 板橋少年少女陸上大会



12/14 東京キッズ駅伝



9/7 キッズコロシウム大会



10/11 小・中学生陸上競技交流大会

横浜マラソン 走りました 2025 年 10 月 26 日

コーチの白柳です。M・アカデミーはフルマラソンを走るメンバーが集まって設立したチームです。最近では先輩方の意思を繋ぐランナーが続々と現れています！今年の横浜マラソンにM・アカデミーから5名が参加しました。参加者の1名はM・アカデミージュニアで小学生から陸上競技を始めて中学・高校と陸上競技をして今回が初めてのフルマラソンとなるメンバーです。本番前には本番前の調整として横浜海の公園夏マラソン30kmに4名が参加しております。参加した5名からの感想となります。

■久保田 佳男さん■

【4時間36分41秒】1km／6分33秒

横浜マラソンに参加し、港町ならではの景色と沿道からの温かい応援に支えながら完走できました。

3年連続の参加で、初参加時は1人で右も左も分からず、ただ大会の大きさに圧倒されていましたが、昨年は2名今年は5名のM・アカデミーからの参加者が増え、友人がいることの楽しさ頼もしさを実感しました。

また、各ご家族や子供たちの声援は励みになり最後まで走り切る力になりました。

コースの魅力は、スタート直後の横浜らしい街並みやベイブリッジの迫力、みなとみらいの開放的な雰囲気など、コース全体を通して景観の変化が楽しめることと、国内マラソンでは珍しい高速道路(首都高速湾岸線)を駆け抜けるのが大きな特徴です。

完走や目標達成による達成感、非日常のコースを大勢のランナーと走り、多くのボランティアの方々からの援助・声援を受ける一体感。そして、フィニッシュゲートをくぐった瞬間の達成感は格別で、横浜の魅力と、人の温かさを改めて感じられる素晴らしい大会でした。

■飯島 啓さん■

【2時間57分34秒】1km／4分12秒
出身地の横浜で走れて最高でした。

皆さんから刺激をいただき夏場から走り込めたので、3年ぶりのサブスリーも付いてきました。来年も走ります。

■手塚 豪さん■

【4時間22分59秒】1km／6分13秒
ただただきついマラソンになってしまいました。

Mアカの毎週土曜日の大人ランで走力を磨いて次に備えたいと思います。

■白柳 煌誠さん■

【2時間53分31秒】1km／4分6秒
高校時代、トラックレースがメインだった私にとって、市街地のロード走る初めてのマラソンは未知なる挑戦でした。

42.195kmという途方もない距離に、スタート前は期待と不安が入り混じった緊張感に包まれていました。

前半は、競技場とは違う街の景色や、沿道の声援の温かさに新鮮な感動を覚えました。

しかし、30kmを過ぎたあたりから、これまでに経験したことのない強烈な疲労感が全身を襲いました。まさに「壁」の存在を体感しました。

何度もペースダウンしそうになりましたが、給水所でのボランティアの方々の笑顔や、背中を押してくれるMアカの仲間や観客の声に支えられ、何とかゴールまでたどり着くことができました。

目標としていたサブスリーを達成してタイムは2時間53分でした。

自己の限界に挑み、そして乗り越えた達成感、は、トラック競技では味わえない格別なものでした。

長距離走の奥深さと、人間の精神力の強さを学ぶことができた貴重な経験です。



■佐々木 誉士さん■

【5時間37分58秒】

1km／8分00秒

横浜マラソンに2回目の挑戦をしました。

長距離走は若い時から得意ではなく、42.195kmは何度走っても過酷ですが、その厳しさがフルマラソンの醍醐味かもしれません。

序盤は最高の高揚感でスタートし、高速道路の非日常体験を楽しみましたが、オーバードペースと練習不足(体重増)が響き、早くも20kmを過ぎたところからは苦しさが続く3時間となり、何度も力を振り絞る自分との闘いの時間となりました。

それでも練習はある程度頑張ってきたので完走する力はあるはずだったので、意地で完走しました。

レース内容やタイムは散々なものでしたが、最も心に刻まれたのはゴール後でした。

ゴール後、心身ともにボロボロになり、動く気力を失っていた私でしたが、Mアカのランニング仲間の皆さんが温かく迎えてくれました。

フルマラソン後のビール一杯が格別でした。

皆さんの笑顔に元気を取り戻し、「また何かチャレンジしよう」と思えました。これもツライことにチャレンジする醍醐味かもしれない、と感じた瞬間でした。」



コーチの白柳です。

こちらの大会に保護者の皆様・コーチ・卒業生の大学生で参加しました。

参加へのきっかけは大人の皆様のランニング企画への参加者も増えて定期的に 3 km～6 km ほどの駅伝に定期的に出場していた時期に 24 時間襷を繋ぐことに興味が高まった保護者さまからの提案でした。

最初は私も冗談かな？という認識でメンバーが揃えば走りますというぐらいの軽い気持ちでしたが続々と参加希望者が集まり 9 人でエントリーとなりました。日頃から走っているので余裕で走れるというつもりで参加しましたが夜間に少ない睡眠で走ることがきつかったです。学生時代に自己記録の更新に達成感を感じていた頃と同じかそれ以上に達成感を感じる 1 日でした。次回はさらに上位を目指して参加したいと思います。

【結果】

周回 253 周 (1 周 1.3 km) ※ 1 km 5 分 41 秒ペース

走行距離 328.9 km/個人周回 28 周

個人走行距離 36.4 km/順位 6 位 (参加 33 チーム)

1 位 314 周 タスキつなぐズ	7 位 244 周 VIEW
2 位 305 周 うとらみらくるチョコビーム	8 位 237 周 Run higher
3 位 290 周 おろち円安	9 位 232 周 あつまれわかなの森 夢の島
4 位 273 周 チューオージー's	10 位 231 周 KRC
5 位 271 周 chu 速すぎてごめん！	～ ～ *****
6 位 253 周 M・アカデミー	33 位 90 周 *****



■ 富永コーチ ■

これまでに、幾つかのチームで合計 10 回くらい走った経験がありました。チームによって作戦もマチマチで、①ひたすら 1 周交代(1～1.5km/周)で順位を狙ったり、②3～4 人ずつの小チームに分けて集中的に走って交代したり、③一人 2hr 続けて走って交代など。その中から、②をメインに、練習会で試しながら作戦を練って本番に挑みました。

夜中は寝る時間を稼ぐため、小チーム毎に 1 人 3 回走ったら交代を 5 回に増やす計画だったのですが、日中の猛暑や疲労、眠気などでパフォーマンスが落ちてきたので、白柳コーチと相談してそのまま 3 回/人のままで進めました。

結果、徐々に順位も上がり、メンバーのテンションも少しずつ上がった感じはありました。残り 1hr は全員 1 周交代でラストスパートし、感動のフィニッシュ。しかし、あの規模の大会で上位に喰い込めたのは夜中の頑張りが大きかったと思います。やはり、24hr は睡眠時間が少ないチームが強いのかもかもしれません。ウサギとカメみたいな感じですかね。年齢的にもキツくなってきましたが、また参加したいとの声があれば、性懲りも無く走ることになりそうです。その際はよろしくお願いします。

■ 手塚 豪さん ■

24 時間駅伝は、どんな大会なのかあまり確認せず「大の大人が週末に集まって一晩中駅伝したら楽しいに決まってるでしょ！」という軽いノリで参加を決めた企画でした。深夜から明け方にかけての時間帯が想像以上にキツかったですが、それを乗り越えたことでその分メンバーの一体感が増していき、終わってみたら参加して本当に良かったと思える大会でした。みなさんありがとうございました。可能であれば、各種駅伝大会、合宿、横浜マラソン等と同じように M アカの年中行事の一つになっていたら良いなと思っています。深夜に少し仮眠した後、寝ぼけた状態で走ってみたい物好きな方がいらっやいましたらぜひ一緒に！

■ 飯島 啓さん ■

暑さと寝不足でフラフラでしたが、全員で走り切った 24 時間駅伝という名の修行は忘れられない思い出になりました。"修行"は再来年にして、来年は少しゆったり走りたいです。



■久保田 佳男さん■

今回初めて 24 時間駅伝に 9 名で参加して来ました。

大会は昼の明るい時間帯からスタートし、各自が決められた周回を走りながらタスキをつなぐ形式で進行です。序盤は 30℃を超える暑さもありましたがペースも安定しておりタスキを繋げていましたが、深夜になると睡魔との戦いと疲労で苦勞し、ペースを落としながらの走りでしたが明け後は空の明るさとともに気持ちも前向きになり、ラストスパートでは自然と力が入りました。24 時間という長い時間をチームで走り切れたことは大きな達成感につながりました。

打ち上げ最中の大睡魔との戦いは言うまでもなく・・・

■佐分 克寛さん■

第 20 回 24 時間グリーンチャリティリレーマラソン に M アカデミーのチーム 9 人で参加しました！

当日はとても暑く最後まで走れるか不安ではありましたが、気温よりも更に熱いほどにチームメイトが走る姿や応援に来ていただいた方々の声援のおかげで走りきることができました！本当に貴重な経験になりました！本当にありがとうございました！これからもいろいろと挑戦して行きたいと思います！



■白柳 煌誠さん■

マラソンの練習として 24 時間マラソンに参加しました。今まで様々な大会に参加しましたが、このような形式の大会は初めてでした。リレー形式で回して休憩もありましたが、ハードスケジュールでした。睡眠時間も 2 時間ほどしかとれませんでした。無事走れました。すごい印象に残った 24 時間でした。

■佐々木 誉士さん■

2025 年 6 月、M アカの皆さんのお陰で、20 年ぶり、念願の「24 時間駅伝」に出場しました。早く走りたい気持ちがいっぱいスタートしましたが、暑さが厳しく、早い段階で疲労はピークに達し、1 周ごとに「もう限界だ」と感じる過酷な展開となりました。しかし、襷をつなぐ仲間の存在が「もう一回頑張ろう」と私を突き動かし、懸命に走る仲間の姿が、折れそうな心を何度も奮い立たせてくれました。結果、20 年前と比べてタイムは落ちたものの、30 周を完走。何度も限界を超えて絞り出したからこそ、ゴール後の達成感と高揚感は何にも代え難いものでした。その熱狂は翌日まで続くほどで、20 年前の 24 時間駅伝よりも感慨深く、達成感があつたように思います。ちょっと苦しくても、できれば毎年出たい！そう心から思える最高の経験でした。M アカの皆さんに感謝！



継続は力なり!?

中学生の娘がお世話になっている鈴木です。現在 50 歳です。私は 2025 年 6 月に夢の島陸上競技場で開催された「24 時間リレーマラソン」に参加しました。1 周約 1.3km のコースをリレー形式で 24 時間走り続ける大会です。M アカの保護者 6 名とコーチ 2 名、コーチの息子さん 1 名の合計 9 名のチームで出場し、私は遅いながらもなんとか走り切ることができました。ただ、こんなこと数年前には考えもしませんでした。

ちなみに中高では野球部で、高校時代の体重は 60kg 台。昔話ですが、多摩川河川敷を走る高校のマラソン大会では、10km で 35 分台でした。しかし、20 代 30 代はラーメンにおぼれ、お菓子をむさぼり食べ、40 代になると体重は 80kg 台後半に突入。ランニングとは無縁の怠惰な生活に危機感を覚えた私は、2023 年夏頃にチョコザップに通い始め、2024 年には保護者向けの「多摩川ラン」にも数回参加しました。こうして少しは走れるようになったものの、どうにも長続きせずに約 1 年が経過。「俺は俺。走れなくてもいいんじゃないか」と自分を甘やかしました。娘には軽々しく「自己ベスト出しちゃいなよ」とか言いながら、自分は自己ベストの体重 90kg が目前でした。

そんな中で誘っていただいたのが 24 時間リレーマラソンです。走るきっかけや目標が欲しかった私は参加を即決。「記録を追い求めるよりもネタとして出る大会だから」という T 塚さんの言葉も安心材料になりました。そこから平日は可能な限りチョコザップに通い、土曜は M アカの「多摩川ラン」。動画サイトで走り方のコツをチェックすることも日課になりました。そして大会当日。生まれて初めて計測チップをシューズに装着すると、それだけで速くなった気がしました。

大会には母校の陸上同好会も出場していました。何の面識もなく、話しかけたわけでもないですが、すぐに芽生えたのは「カッコ悪い姿は見せられない」という見栄っ張りな思い。その場を共有できた喜びも感じ

られ、励みにもなりました。ただ、何よりも力をくれたのは、M アカチームのランナー陣やご家族の応援です。「鈴木さんファイトー」なんて言われちゃって、不慣れなもので走りながら鳥肌が立ち、疲れを忘れ、体が軽くなりました。数秒間。応援のありがたみを実感できたと同時に、声を出して子どもたちを応援する意味や素晴らしさを身をもって知ることができました。

レースは 13 時に始まり、翌日の 13 時にフィニッシュ。午前 4 時頃には「なんでこんな時間に走ってんだろ?」と不思議な感覚になりました。最終的に走ったのは 1 人 28 周。最後に調整で 2 人が余分に走ってくれましたが、それを除くと最も長い時間走ったのは私です。1 周のペースが遅いのですから当然です。周回数ではチームの足を引っ張ったものの、他のメンバーがしっかりと休憩時間を確保することに貢献しました。

レース後は、長らく味わってこなかった達成感に包まれました。蒲田での打ち上げも良き思い出です。パパさん連中から刺激を受け、9 月には 1 人 3km を走る「TOKYO 豊洲千客万来マラソン」にも参加。遅いなりに目標にしていた 1km 4 分台を達成できて自信になり、次の目標も欲しくなりました。ちょうどその時期は、複数のパパさんが「横浜マラソン」に出場する約 1 か月前。私にフルマラソンは厳しいにしても、少し背伸びがしたくなり、勢いで 11 月末のハーフマラソンに人生で初めてエントリーしたのです。場所は高校時代と同じ多摩川河川敷。記録は 1 時間 55 分 23 秒。2 時間切りの目標をクリアできたことで調子に乗り、2026 年はフルマラソンに挑戦しようと考えています。

以前の「走って痩せなきゃ」という思いは、今や「楽しいから走りたい」というポジティブなモチベーションに変わりました。

鈴木秀一郎

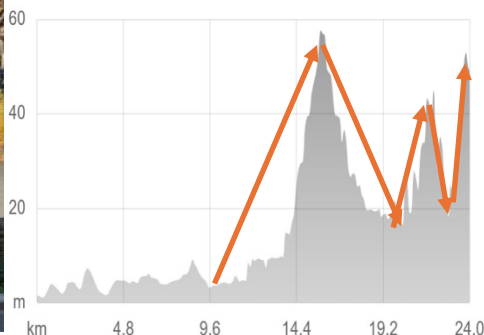
保護者向け企画「多摩川土手ランニング」のご案内

子どもたちの陸上教室の開催後に、大人のランニング企画を実施しています。本格的に大会などに参加される方から、健康のためにランニングをしてみようかなという方まで、誰でもご参加いただける企画となります。走る距離やペースも参加者の希望に沿って対応します。

2 部の教室終了後に実施しておりますので、お気軽にご参加いただければと思います。

箱根駅伝試走：名物（人気）コースの第2区を走りました

2025年11月30日午前11時に鶴見中継所を出発し、戸塚中継所までの全工程23.2kmを正味4時間で走りました。この時期、一番心配なのが気候です。工程を切り取って走ると考えれば簡単なのですが23キロを一気に走り抜けるには普段の訓練もさることながら、「寒からず、暑からず」の天からの恵みが大事です。今回はメンバーの日頃の行いも功を奏し、お天道様に微笑んでもらった理想的な一日となりました。一人の落後者もなく、ラップ5分30秒でゴールする事ができました。高橋パパ、白柳ママのサポート車に助けられました。



佐分 海志さん

初めての23.1kmで完走はできなかったけど周りの風景や坂道などを楽しみながら走ることができました。次回も参加して楽しみながら完走したいです。

白柳 大地さん

今回23.1キロという走ったことがない距離を走らせていただき、とても今後に活かせる経験をさせてもらいました。大人や中学生のMアカメンバーと走らせていただいたことで仲間と一緒に走れるありがみ、サポートしてくれる大人の方々の助けがあり成立する試走会だと感じました。最後の坂は力が入らなくてきつかったです。今度もこのような大人や中学生と一緒に走れる貴重な機会があったら出たいと思いました。

手塚 菜緒さん

実際に走ってみて最後の坂のキツさが分かりました！2026年の箱根がもっと楽しみになりました！

深澤 拓真さん

2区のコースを走るという貴重な経験ができてすごくプラスになったと思います。

20キロ以上を走る経験がなかったのすごい自信になりました。

印象に残ってるところは、権太坂と、ラスト3キロの戸塚の壁のところ
10キロくらい走った後に、ダラダラした上り坂がきつくて、上りったあと、
すごい気持ちよかったです。

このような楽しく走る企画をもっとやりたいと思いました。

白柳 敦史（コーチ）

コロナ禍明けに復活した箱根駅伝試走会はここまで3区まで実施をしてきました。最近、大人のランニング企画に参加して頂ける方が増えてきたことから走りたい区間のアンケートをとり、改めて注目度が高く難コースと言われる2区を走ることになりました。平尾さんに段取りをして頂き、ランナーは大人4名・大学生1名・中学生4名さらに保護者様から高橋さんと白柳さんに車でサポートして頂き、無事に試走会を終えることが出来ました。子供たちの感想にもありますが走ることで分かることが沢山あります。

次回は4区を予定しております。

最近ラジオ体操の運動効果が見直されています。日本では、気が付いた時から「朝のラジオ体操」を行ってきました。特に夏休みや冬休みのラジオ体操が一日の規則正しい生活習慣を過ごすうえで大きく貢献してきたと言われています。「毎日続けるとどんな良いことがある?」「どうして朝に行う運動は体に良いの?」等、知らず知らずのうちに体験してきた人生を生きる上でのラジオ体操について考えてみる事にしました。

「朝から元気で若々しい人」には、いくつかの特徴があります。早寝・早起きをして、しっかり朝ご飯を食べるだけでなく、朝から適度な運動をしている。そんな「朝の運動」の代名詞として、多くの人が真っ先に思い浮かぶのが「ラジオ体操」ではないでしょうか。



「曲のイントロを聞いただけで誰でも体を動かせるような運動は、世界的に見て例がありません」。ラジオ体操は日本において知名度が抜群に高いだけでなく、筋力やバランス能力、持久力などの維持・向上に効くとも言われています。特定の道具を用意しなくても、雨の日でも家の中でできる点で、ほかの運動より手軽とも言えます。「ウォーキングも手軽な運動ですが、本格的にやる場合は適したシューズを用意したほうがいいでしょうし、雨が降ったら歩きたくないと思う人も少なくないと思います。その点、ラジオ体操は家の中でもできるので、天気を言い訳にして、さぼってしまうことも減ります。では、ラジオ体操は誰が考案し、いつから広まった運動なのでしょう。そのスタートは世界恐慌の前年にあたる、1928（昭和3）年までさかのぼります。テレビはまだなく、ラジオも一家に1台ない時代でした。かんぽ生命保険の前身である逓信省簡易保険局が、国民の健康保持推進のために初代のラジオ体操（当時は国民保健体操という名称）を制定したのが始まりです。

1951（昭和26）年には、それをベースにした現在の「ラジオ体操第一」（3代目）が誕生。その翌52（昭和27）年には、職場向けの運動として現在の「ラジオ体操第二」が作られました。1999（平成11）年には高齢者や体の不自由な人も気軽にできる「みんなの体操」も生まれました。こうしてラジオ体操は、2028（令和10）年に100周年を迎えるほどの「伝統のある運動」として親しまれています。

「健康に暮らす」キーワードとして「光」や「朝食」と並び、「運動」は体内時計をリセットする上で有効な刺激となります。更にラジオ体操は、時間栄養学の観点でも「朝の運動」に向くといわれます。100年近い歴史があって知名度が高く、道具も必要なく、約3～5分という短時間で誰でも気軽にできるという利点もあります。

医師が患者に生活改善の1つとして運動を勧める際にも、ラジオ体操を提案することが多いと言われています。各市区町村では健康で明るい街づくりの一環として、公民館や公園などで講習会や体操会を開催することも少なくありません。企業においては、従業員の健康促進のために朝礼時間に行うケースもあります。

以上のことを踏まえると、朝習慣に運動を取り入れるなら、ラジオ体操は最適な運動の1つと言えるだろう。これらをまとめると以下のようなことになります。

- ・多くの医師が勧めている
- ・体内時計をリセットしてくれる
- ・天候に左右されず、家の中でできる
- ・100年近い歴史を持ち、知名度が高い
- ・道具が必要なく、5分もかからず、誰でも気軽にできる
- ・筋力の維持・向上を含め、健康効果が期待できる

さあ皆さんも明日から朝起きたらラジオ体操で一日を始めましょう！

（今回の記事は「日経 gooday」の記事をヒントにしています）



【寄稿】

第 39 回青梅マラソン大会で

10,000 キロ達成

鶴岡 秀雄

去る 2 月 20 日の青梅マラソンの 10 キロ地点で 10,000 キロ達成出来ました。当日は体調不良で悔いの残る結果となりましたが、大台をクリア出来た事で遅咲きながら十分感激し自己満足している心境です。これも 13 年前偶然にも田中会長と出会い、M・アカデミーに入会させて頂き、会長始め、多くの会員の暖かいご指導ご協力の賜とっております。紙面をお借りして会員の皆様に深く御礼を申し上げます。

地球は一周 40,000 キロとされています。夢には見ても余りにも時間が少ない過ぎます。取り敢えず 10,000 キロは通過点として、健康造りをモットーに 20,000 キロ走破を目指し走り続けたいと思います。

46 歳から後記事由によりジョギングを始めた。最初は週 1 回程度で 1~2 キロ走、5 キロ走までに半年位を要した。53 歳までの 7 年間は週 1 回程度の自主トレに終始する。その年、新聞情報により筑波マラソン大会（平成元年 4 月 29 日開催）に一人で初めて参加した。5 キロコースを 2 周のため、不安もあったが気安さもあり何とか完走出来た。その後会社関係の走る仲間を知り各地のマラソン大会に参加、平成 17 年 1 月 30 日の館山若潮マラソン大会で 360 回の大会参加を記録した。館山は第二の故郷で想い出深い土地柄なのです。年間最高の大会参加は平成 7 年の 34 回である。

45 歳の時、会社の仲間と家内と一緒に富士登山にチャレンジした。私は 25 歳の時に次いで 2 回目の登山であった。最初は吉田口で 2 回目は御殿場口からとなる。八合目までは仲間と一緒になんとか頑張る事が出来たが、それから足が上がりず 30 分も継続して歩かず、家内共々登山道脇にて休憩せざるを得なかった。そのために頂上には仲間より 90 分も遅れご来光どころか既に太陽は高く輝いていた。その理由は納得できた。それまでの過去約 15 年間は仕事と酒に溺れ運動らしい事は殆どしなかった為に体力の減退を来したものだ。

1 年後に期せずして本部勤務となり定時に退社出来る機会を得た。家内と相談して何か一緒に出来るスポーツと思い、水泳とテニスを候補に挙げ会社のプールに行く。数回通うが何時も子供と大人で一杯でプールに入っても全く泳げなかった。勿論、昨今と違い土曜日も半日仕事であった。テニスもコートが少なく 4~5 ヶ月先の予約制であり実現出来ず、最後に一人で何処でも出来るジョギングとなった訳です。

『運動なくして健康なし、健康なくして幸せなし、幸せなくして人生なし』を念頭にジョギングを楽しみたいと思っています。

M・アカデミー 皇居記録会（2005.02.12 開催）結果 皇居 1 周（桜田門内回り）

①梨子田 伸也 19:07	⑥今 貴枝 23:59	⑪金子 正生 26:46	⑯塩原 啓作 34:10
②松村 定志 20:38	⑦栗林 成次 24:56	⑫藤井 倫彦 29:54	⑰川合 三千子 39:51
③長澤 卓美 22:18	⑧佐藤 誠一郎 25:09	⑬瀬戸 邦宏 29:55	
④大河内 暉 22:52	⑨塚本 俊信 25:17	⑭斉藤 文彦 29:55	
⑤小野澤 光夫 23:11	⑩荒井 弘子 25:23	⑮大岩根 浩一 29:55	

近況報告

《松村理事長、東京陸協より栄章賞を受賞》

2025 年、4 月 28 日、駒沢オリンピック記念陸上競技場に於いて表彰式が行われました。この表彰は、「東京陸協が陸上競技界に功労や功績、勲功があった個人や団体に栄章を贈り、その栄誉を表彰するものです。松村さんは精積章を受章いたしました。長い間のご功績、ご苦勞様でした。より一層のご貢献、ご活躍が期待されています。

《富澤展一さん、ヨロソマラソンで年代別で優勝》

去る 11 月 23 日、鹿児島県与論島で開催された第 32 回ヨロソマラソン 2025 に参加しまし



与論島にはプロペラ機で那覇から 30 分

た。約 800 人のランナーが与論島を1周するハーフマラソン(フルマラソンは 2 周)に出場しました。結果は 288 人中 163 位でゴールしました。また、男子 80 才以上の種目別では昨年に続き堂々の連続優勝となりました。タイムは 3 時間 10 分 57 秒で第 2 位に 40 分以上の大差をつける圧勝のランニングでした。この大会はアップダウンにとんだ島一周を走るもので、壁のような登り坂を二回連続して克服するという名物のマラソン大会です。当日は 11 月にも拘わらず気温 27 度の猛暑のなかでの競技でした。因みに私平尾は 288 人中 279 位、4 時間 43 分 14 秒かかりましたので、当日のコンディションがいかに過酷だったかが判ると思います。



広報の業務をお手伝いしてくれる人を募集しています。

会報、ホームページの編集、小・中学生陸上競技交流大会のプログラム作成等です。

※作成するスキルは必要ありません。作業にはエクセル、ワード、パワーポイントを使いますが全てこちらで用意します。意欲のある方には格安で利用になれます。

問い合わせはメールで・・・アドレス⇒bin418@gmail.com

編集後記

平尾 敏

2025 年度の会報は昨年 12 月に 120 号を、本年 7 月に 121 号を発行し、今回は三回目になります。三か月に一回、年間 4 回の発行を目指していますがなかなか筆が進まず停滞していますことをお詫びいたします。最近では特にジュニアの活動が活発です。なかでも子供たちのご家族の方々が積極的に参加されているようです。▽巻頭記事に続いて、ジュニアの関口コーチからは、管理栄養士のスキルを十二分に活用して、「走ることに大事なことは食べる事」、として好記録に繋がる秘訣をご紹介していただきました。特に、毎日の食事作りを担われているお母さんたちに読んで欲しいと思います。また、ジュニアのみならず、お母さんがどんな思いで毎日のご飯を作っているのかを読んでも、感じていただきたいと思います。▽柴崎さんからは、机に縛られがちな会社員生活を送る時、健康を保つために始めた運動が一生の健康作りに役に立ったとご自分の経験をお話されています。これからの「人生 100 年時代」を生きる上でも大事なことで十分ご参考にしてください。▽ジュニアの白柳コーチからは①横浜マラソン② 24 時間駅伝リレー③箱根駅伝試走のレポートをご提供いただきました。「牛にひかれて善光寺参り」ではありませんが親子が同じ話題で楽しくなれる陸上を実践して欲しいと思います。楽に走れるマラソン大会、安上がりなマラソンツアー、もう一度行きたくなる海外レースなど M・アカデミーの先輩たちはたくさんの知識をもっていますので、彼らの経験を大いに活用して下さい。▽11 ページは 2005 年の会報をアーカイブとして載せました。今からちょうど 20 年前の時代、私たちもタイムトンネルである時代に帰ることができます。何事も真面目に取り組んでおられた鶴岡さんの投稿です。素晴らしい先輩諸氏に囲まれてランニングに多くの情熱をささげていたことがよくわかります。話は変わりますが、下段には皇居記録会の結果が掲載されています。今の

自分の記録を比べてみましょう。鶴岡さんは「運動なくして健康なし」と言っていますが正に幸せな人生は真面目に取り組む運動からしか巡り逢えません。20 年前のあの時代に戻って走りましょう！