

特集

ランニングを 楽しむ

クローズアップ P7 | さいたま国際芸術祭2020 P8 | 市税事務所を開設します 他

各種手続き、窓口に関するお問合せなどは

さいたまコールセンター（8時～21時、年中無休）

☎ 048・835・3156 FAX 048・827・8656

市報さいたま12月号は、令和元年12月1日を含む前4日間で、全戸に配布しています。なお、12月号は62万5,800部作成し、広告料収入を差し引いた市の負担は、1部当たり26円（配布費用を含む）です。

2019年（令和元年）12月号 Vol.224 | 発行：さいたま市 編集：広報課 〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 ☎ 048・829・1039 FAX 048・829・1018

人との 距離の近さが マラソンの魅力



PROFILE

尾池 望さん(39)

ランニングコーチ。高校卒業後、NEC、ホクレンの陸上部に所属し、全日本実業団対抗女子駅伝に9年連続で出場。平成20年、レッズランド(桜区下大久保)のランニングスクールのヘッドコーチに就任。さいたま国際マラソンの前身であるさいたまシティマラソンで4回優勝し、平成28年の第2回さいたま国際マラソンの8kmの部で優勝した。

尾池望さんは、実業団の女子駅伝の選手として活躍した後、現在は市内を中心に、小学生から高齢者までの幅広い層に走る楽しさを伝えています。マラソンの魅力は、人との距離を縮められることだと言う尾池さんに、その楽しみ方を聞きました。

年齢問わず 挑戦できる競技

「フリーのコーチとしてどんな活動をされているのですか。」

桜区にある浦和レッズのスポーツクラブ「レッズランド」でランニングスクールのヘッドコーチをしています。指導するのは小学生から、最高齢は77歳まで。市内の公民館で、高齢者向けのストレッチやウォーキン

グの教室の講師をすることもあります。ランニングスクールでは、「走るときは明るく前向きにね」とアドバイスします。マラソンはメンタルのスポーツですから、プラス思考でいてもらいたい。続けるには、楽しく、無理をしないことが大切です。

「さいたま国際マラソンに出たい」と言ったらランニングスクールに通い始める方が多くいます。「沿道で応援をしていたら、走っている人が皆楽しそうで、何が楽しいのか気になったから挑戦したいんだ」と言うんです。「自分でも走れるかな」と自信がなさそうに來たのに、のめり込んで長続きする人が多いですよ。60代や70代で初めてフルマラソンを走って完走する方もいます。マラソンは年齢に関係なく始められる競技なんです。

きついを越えた先の快感

「マラソンはきつい印象があるのですが…。」

フルマラソンを走っていると「なんでお金を払ってこんなきついことをしているんだろ」「って私でも思うんです(笑)。そんなとき、私は沿道で応援し



ている人とハイタッチしたり、声援に「ありがとうございます！」と答えたりしながら走ります。声援を楽しみます。なかなか日常生活で、何千人、何万人から「頑張れ」って言われることはないですから、快感ですね。

走っているとランナーの集団ができて、励まし合いながら走るんです。遅れそうになると「もう少し頑張りますよ。ここを乗り越えると楽になりますよ」とか、励ましてもらえます。さいたま国際マラソンのランナーには、温かい方が多いですね。まずは挑戦しやすい8キロの部から始めて、2、3年かけてフルマラソンに出てもらえればいいなと思います。ゴール時に感動しますよ。

コース上には給水所だけな



すべてを楽しんで
走ってほしい
—— 尾池 望さん

ランナーとの交流が醍醐味

「この大会ならではの楽しみ方があるんですね。」

ええ。都心部の大会ですから、自宅から比較的近いので参加

く、「エイドステーション」という給食所があります。フルマラソンで何時間も走るとおなか为空くので、バナナといった定番に加えて、県内の銘菓や一口サイズのうなぎの蒲焼きなどのさいたま名物まで食べられます。これを楽しみに出る人もいます。

も応援もしやすいです。私は平成29年から沿道で応援する側に回っています。仮装している人には必ず声を掛けますよ。例えば、ゲームキャラクターのスーパーマリオの格好をしている人に「マリオ！」と言ったら、笑顔で答えてくれます。

ランナーは声を掛ければ答えてくれるし、手を出せばハイタッチしてくれます。そういう交流が楽しい。ほかの競技で、ここまで近くで応援できるものはないです。その楽しさをぜひ味わってほしいですね。

国際マラソンがあるまち さいたま

さいたま市では、長年市民ハーフマラソンとして「さいたまシティマラソン」を開催していましたが、平成27年から規模を拡大し、国際女子マラソンと市民フルマラソンを同時に開催しています。それが「さいたま国際マラソン」です。

大会のキャッチフレーズは「ここから、世界へ」。オリンピックや世界選手権の代表選考レースを兼ねるこの大会は、市民ランナーにとっても「自己ベストを更新する」「完走を目指す」など、新しい世界に挑戦する場となっています。平成30年からは「女子ビギナーの部」を設け、フルマラソン完走を目指す女性ラ

ンナーをサポートしています。

平成27年に行った市民意識調査では、87.8%の方が「運動不足を感じている」と答えました。手軽に始められるランニングから始めてみてはいかがでしょうか。

次のページからは、「さいたま国際マラソン」の見どころのほか、尾池さんがおすすめするランニングコースなど、マラソンやランニングを身近に楽しむ方法を紹介します。



＼ケガなく楽しく長く走り続けるには／

ランニング初心者の心得

無理をしない

無理は禁物。体を少しずつ走ること慣れさせましょう

小銭、水を持って走る

ランニング中の不測の事態に備えておきましょう

準備運動は入念に

これからの寒い時期はしっかり関節をほぐしましょう

夜は明るい服装で

明るい色の服や反射板で車に存在をアピール

仲間と一緒に

1人だと長続きしにくいなら、ランニング仲間を作りましょう



スタートとゴールが同じ
周回コースが便利！

尾池さんおすすめの ランニングコース

COURSE
01



大宮第二・第三公園 (大宮区寿能町ほか)

広い公園で、体調や気分次第で大きく回るか小さく回るかを選んで走ることができる。

COURSE
02



別所沼公園 (南区別所)

1周約900メートル。メタセコイア並木の間を抜けるようにジョギングコースが設定されている。

COURSE
03



埼玉スタジアム 2002公園 (緑区美園)

1周約1,800メートル。埼玉スタジアム2002を1周するように設定されたコースでは、四季折々の花を楽しむこともできる。

ランニング×好きなことでもっと楽しく！

「銭湯ランニングステーション」って知ってる？

会社帰りや休日の気分転換に、銭湯のロッカーに荷物を預け、お気に入りのウェアに着替えてランニングに出発。体を動かした後は、お風呂でランニングの汗と日頃のストレスもお湯に流して気分転換できます。

カフェ巡りや
日光浴など、
自分が好きなことと
組み合わせてみよう！



加盟店一覧

浴場名	所在地
若松湯	浦和区常盤
稲荷湯	浦和区仲町
平和湯	浦和区北浦和
天徳湯	浦和区上木崎
鹿島湯	南区別所
みたけ湯	南区文蔵
富美の湯	南区太田窪
鈴の湯	中央区本町東
日進湯	大宮区桜木町
いわつき温泉ジャンボ	岩槻区本町
雛の湯	

利用方法

1. 加盟店の受付で「銭湯ランステ利用」と伝える
2. 入浴料を支払い、脱衣所で着替える
3. ロッカーの鍵を受付に預けて外出
4. ランニングやウォーキング
5. 外出から戻ったら、受付でロッカーの鍵を受け取る
6. 入浴して運動後の汗を流す

利用料

入浴料のみで利用できます。

入浴料 / 12歳以上の方…430円
6～11歳の子ども…180円
5歳以下の子ども…70円

第5回さいたま国際マラソン SAITAMA INTERNATIONAL MARATHON

兼マラソングランドチャンピオンシップ
ファイナルチャレンジ
～東京2020オリンピック日本代表選手選考競技会～

12月8日(日)

代表チャレンジャーの部

START 9時10分 | さいたまスーパーアリーナ発着

フルマラソン一般の部(男女)・フルマラソン女子ビギナーの部

START 9時40分 | さいたまスーパーアリーナ発着

8kmの部

START 9時40分 | さいたまスーパーアリーナ発 駒場運動公園着



見どころ1

ここから、世界へ。 女性ランナーの挑戦

トップランナーの走りが目の前で
観戦できます！沿道で世界に向けた
挑戦を応援しましょう！ ※マ
ラナーを守って観戦しましょう。

見どころ2

大会に参加した人々 すべてが主役

ランナーはもちろん、観戦者、
ボランティアも主役。皆で大会
を盛り上げましょう！ ※ラン
ナーの募集は終了しています。

テレビ配信

日本テレビ系全国ネット	9時～11時50分(生中継)
テレビ埼玉	11時50分～15時45分(生中継)
CS放送日テレジータス	12月15日(日) 9時30分～12時30分(録画放送)
Hulu	「参加ランナー全員のフィニッシュシーン」配信
ラジオ	
FM NACK5	8時～12時(生放送)

問合せ▶さいたま国際マラソン事務局

☎ 832・2561 ㊟ 832・2582

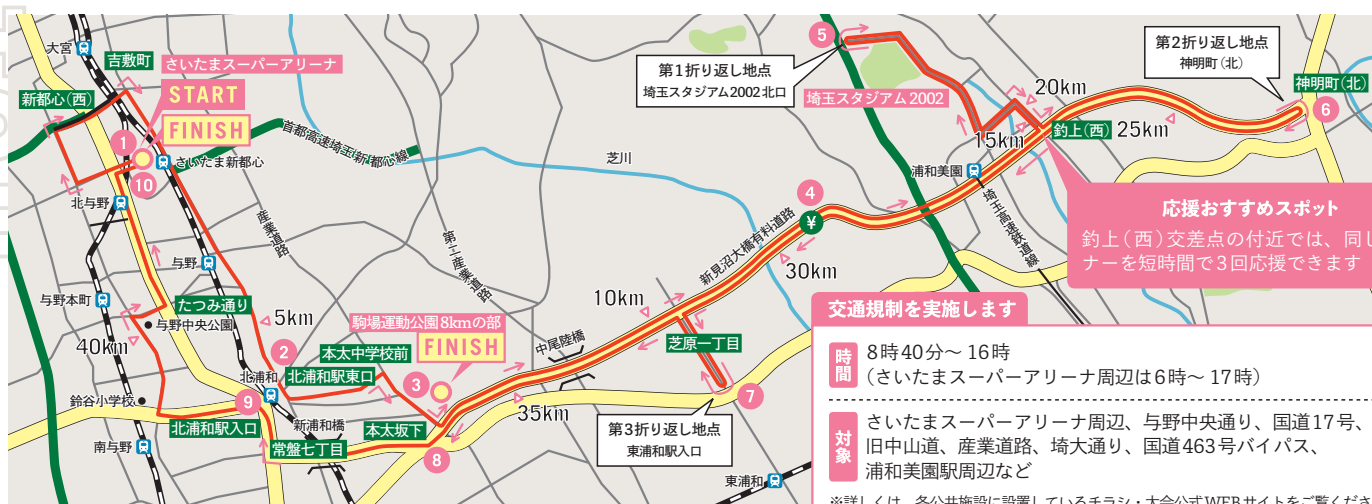
大会公式WEBサイト

㊟ <https://saitama-international-marathon.jp/>



さいたま国際マラソンおすすめ応援スポット！

さいたま国際マラソンは、東京2020オリンピックや世界選手権の代表選考レースでもあり、
女子トップランナー達と、各地から集まった市民ランナー 1万6,000人がさいたまの地を駆け
廻ります。コース沿道で、トップランナーの走りを体感しながら、熱い声援を送りましょう！



ランナー
通過予想
時刻

	START	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FINISH
先頭	9時10分	9時28分	9時34分	9時48分	10時08分	10時27分	10時55分	11時08分	11時15分	11時30分		
最終	9時40分	10時45分	11時00分	11時35分	12時25分	13時10分	14時20分	14時50分	15時05分	15時40分		

関連イベントは次のページをチェック！