

「友の会」の最近の活動状況と会員の皆様への連絡事項

● 奈良新聞に連載中の「人生 100 年健やかに生きる」最新版をアップしました(2025/3/29)

2025 年 3 月掲載分、No. 39 をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下 2024/8/23 の記事に追記しています。尚、今回の No. 39 は、「生涯スポーツを目指す取り組み 日々を豊かにする文化」です。

● 奈良新聞に連載中の「人生 100 年健やかに生きる」最新版をアップしました(2025/2/22)

2025 年 2 月掲載分、No. 38 をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下 2024/8/23 の記事に追記しています。尚、今回の No. 38 は、『奈良市民走ろう会』の誕生 マラソン文化の功労者」です。

● 第 16 回 50m ダッシュ王選手権 in 奈良-5/3(土)開催決定、申込開始(2025/2/17)

今年も恒例の標記大会が開催されます。今年は 5 月 5 日ではなく 5 月 3 日(土)の開催です。お間違いなく。申し込みは従来どおり、インターネット:「スポーツエントリー」からお願いします。詳細は、本ホームページの「新着情報」をご参照ください。

● ボランティア「奈良公園ゴミゼロプロジェクト」への参加、ありがとうございます(2025/2/17)

2025 年 2 月 15 日(土)の標記活動にご参加いただいた皆様、お疲れ様でした。当日は穏やかな晴天でちょっと暑いくらい、快適な活動でした。大勢の観光客の中、全体で 37 人のボランティアの方が奈良公園を分担して約 1 時間半の間ゴミを拾って回りました。今回も「ならスポーツクラブ」からは 2 名の方が参加してくれました。詳細は、本ホームページの「活動」「ボランティア」のページをご覧ください。写真を掲載しています。

● 2025 年度スポーツ安全保険加入申し込み開始(2025/2/17)

2025 年度(2025 年 4 月 1 日から 2026 年 3 月 31 日までの 1 年間の補償期間)の標記保険の申し込みを開始しました。希望者は、グループラインの投票で 3 月 11 日までに申し込んでください。費用(掛金)は昨年度と同じで、64 歳以下が 1,850 円、65 歳以上が 1,200 円です。

保険の詳細については以下の URL をご参照ください。

<https://www.sportsanzen.org/hoken>

- スポーツ安全保険とは公益財団法人「スポーツ安全協会」が運営する、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などの団体活動における事故を補償する制度です。
- 今年から「ならスポーツクラブ」として保険加入希望者集計後、書類申請ではなく、ネット(スポあんネット)申し込みをすることになりました。個人の申し込みは既にご案内している LINE の投票でお願いします。集金方法は従来通りです。

● 奈良新聞に連載中の「人生 100 年健やかに生きる」最新版をアップしました(2025/1/25)

2025 年 1 月掲載分、No. 37 をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下 2024/8/23 の記事に追記しています。尚、今回の No. 37 は、「奈良マラソンの開催から 15 年 遷都祭の事

業で開始」です。

● 冬季練習会(12月～翌年3月)の間の練習メニューの紹介(2025/1/19)

現在行っている冬季練習のメニューの1例を徳田コーチより頂きました。練習会に参加できない方で自宅周辺等で自主練習を行っている方は是非参考にしてください。尚、以下に記した「①アップ」と「②ストレッチ体操」、「③階段」は鴻池陸上競技場裏の丘で実施しているので、「アップ」は坂道の上り下り、「階段」は40段をイメージしてください。「④競技場 コーン」以降は競技場へ移動していつもの場所でのトレーニングになります。合計約2時間のトレーニングメニューです。

【練習メニュー】

- ①アップ 10分
- ②ストレッチ体操
- ③階段、1段5回、ギャロップ左右2回、1段飛ばし4回、階段ジャンプ縦15回、横15回
それぞれ左右で
- ④競技場、コーン 3足長12個+15m走 4本、ジャガ直ジャンプ左右2回、ジャンプ2回、
左右ジャンプ4回、1段飛ばし4回
- ⑤テンポ流し 100m×4本
- ⑥補強トレ 直線足踏み前、後30歩×4回、バックランジ身体捻り左右20回×4回
体幹バランス、片足左右捻り10回、片足左右8の字10回×2回
- ⑦テンポ走 100m×4回
- ⑧腹筋、背筋、頭起こし60回、左右ランニング100回、脚あげ捻り腹筋10回、
亀左右手足挙げ20回×2回
- ⑨ダウン、ストレッチ体操。

適当に休憩と水分補給はお忘れなく。無理は禁物、時間的には余裕があると思います。

● 2025年上期 会費納入のお願い(2024/12/30)

2025年上期(1月～6月)の会費5,000円の納入をよろしくお願いします。なお、1年分の納入を希望される方は、1万円を納入ください。

● 奈良新聞に連載中の「人生100年健やかに生きる」最新版をアップしました(2024/12/28)

2024年12月掲載分、No.36をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下2024/8/23の記事に追記しています。尚、今回のNO.36は、「第36回 全日本マスタース陸上競技選手権大会を振り返る 目標あるから頑張る」です。

● 奈良公園ゴミゼロプロジェクトに参加した土岐さんの感想文を掲載(2024/12/25)

毎月第3土曜日に奈良公園で実施している「ゴミ拾い」に当クラブから積極的に参加されている土岐さんが「ゴミ拾いボランティアの楽しみ」と題して感想文を寄せてくれました。この感想文を本ホームページの「活動」「ボランティア」「奈良公園ゴミゼロプロジェクトへの参加」のページに掲載しました。是非ご一読ください。

● 奈良マラソンに参加いただいた皆様、お疲れ様でした(2024/12/13)

12月7日(土)、8日(日)に開催されました「奈良マラソン2024」に「友の会」から参加された

皆さま、そしてボランティアとしてお手伝い下さった皆さま、大変お疲れ様でした。おかげ様で今年も盛況のうちに無事終えることができたことと事務局からもお礼の言葉が届いています。ありがとうございました。以下の写真は各種ボランティア活動のうち12月7日(土)に「ランナー受付案内」を担当した「友の会、会員」の活動状況です。



ランナー到着前の会場



スタッフから作業内容の詳細説明を聞く



次々と来場するランナーのスマートフォンから受付端末で二次元コードを読み込み、そのランナー番号に対応したアスリートビブセットを段ボールから取り出し、片リュック、手荷物袋と一緒に、間違いのないことを確認して「頑張ってください」の声と一緒にお渡しする

- [奈良新聞に連載中の「人生 100 年健やかに生きる」最新版をアップしました\(2024/11/24\)](#)
2024 年 11 月掲載分、No. 35 をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下の2024/8/23 の記事に追記しています。
- [奈良新聞に連載中の「人生 100 年健やかに生きる」最新版をアップしました\(2024/10/26\)](#)
2024 年 10 月掲載分、No. 34 をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下の2024/8/23 の記事に追記しています。

● 北理事長と友の会が新聞記事で紹介されました(2024/10/23)

10月23日(水)の奈良新聞に掲載された記事を転載します。この記事は奈良新聞の8面の「写スポーツ～鴻ノ池スポーツクラブ～」の中で紹介されています。

「ならスポーツクラブ」理事長・北良夫さん



メンバーとともに汗を流す北さん(左端)

豊かに生きるための文化に

毎月第4土曜日、本紙で「人生100年健やかに生きる」体育・スポーツとともに」を執筆中の「ならスポーツクラブ」理事長、北良夫さん(92)もロートフィールド奈良で同クラブのメンバーとともに週3回、汗を流す。鴻ノ池スポーツクラブの立ち上げにも尽力した北さんは、生涯現役を誓う。会員のアイデアで始めた「50歳タッシュ王選手権大会」は広く参加者を集い、5月の恒例行事として定着。今年15回目を無事終えた。「スポーツが人々のライフワークに『する・見る・支える』という立場を取り入れ、高齢化が進む中、豊かに生きるための文化として親しまれる時代を迎えている」と話した。

● 友の会のトレーニング内容(概要)を掲載しました(2024/10/13)

練習のモットー、春夏秋冬の季節ごとのトレーニングメニュー、年齢・体力などに応じた取り組み、をまとめて掲載しました。徳田コーチ作成、監修です。是非ご一読下さい。

● [パリ・オリンピック出場の東田旺洋\(あきひろ\)選手が鴻池に来てくれました\(2024/10/5\)](#)

昨日(10月5日:土曜日)の練習前に、東田旺洋君がパリ・オリンピック出場(100m)応援のお礼に、ならスポーツクラブのメンバーを訪ねて来てくれました。東田君は本記事の7/9に記載した通り奈良県出身、鴻ノ池陸上競技場で練習した同胞です。

突然の訪問でしたので皆さんびっくりしていましたが、それぞれ握手をしたりちょっとお話をしたり最後には練習メンバー全員と一緒に写真を撮ってもらったりして、短い時間でしたが、楽しいひと時を過ごしました。

東田君、忙しい中のご来訪、ありがとうございました。益々のご活躍を、ならスポーツクラブメンバー全員、心より祈念しています。



2列目の中央が東田君です

● [奈良新聞に連載中の「人生100年健やかに生きる」最新版をアップしました\(2024/9/28\)](#)

2024年9月掲載分、No. 33をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下の2024/8/23の記事に追記しています。

● [友の会のページに「鴻池陸上競技場関連」記事を掲載しました\(2024/9/8\)](#)

陸上競技場に関する記事を掲載しました。個人での使用、新しくできたランステーションの概要など施設に関する情報を紹介しています。

● [「第 32 回奈良マスターズ選手権大会兼県スポレクマスターズ陸上競技大会」への参加、ありがとうございました\(2024/9/8\)](#)

9月7日(土)に開催されました表記大会に参加されました会員の皆様大変お疲れ様でした。た。またボランティアで運営に協力下さいました会員の皆様ありがとうございました。

● [友の会のページに読売新聞記事：「中高年アスリート快走中」2015/9/21 版を「友の会の紹介記事」として掲載しました\(2024/9/5\)](#)

2015 年の敬老の日の記事ですが読売新聞「ならスポーツクラブ」の紹介記事がありましたので友の会のページに掲載しました・

● [ホームページのタグの表示を一部変更しました\(2024/9/5\)](#)

ホームページから「陸上友の会」の表示までの行き方が分かりにくい、という声がありましたのでホームページのタグ「活動」の下「クラブ・教室」の表示を「クラブ(陸上友の会)・教室」に変更しました。

● [ゆる体操の 9 月、10 月の予定をアップしました\(2024/9/5\)](#)

ゆる体操の予定が7、8月までの表示だったので最新版に修正しました。なお、このゆる体操の定例実施場所は橿原になっていますが数名の参加希望者があれば鴻池陸上競技場でも実施可能です。希望者は事務局までご連絡ください。

● [奈良新聞に連載中の「人生 100 年健やかに生きる」最新版をアップしました\(2024/8/28\)](#)

2024 年 8 月掲載分、No. 32 をホームページに掲載しました。記事の内容見出しは以下の2024/8/23 の記事に追記しています。

● [奈良新聞に連載中の「人生 100 年健やかに生きる」をアップしました\(2024/8/23\)](#)

当ならスポーツクラブの 北 良夫 理事長が 2023 年 1 月から定期的(2023 年は月 2 回、2024 年からは月 1 回)に執筆中の表記記事が 2025 年 1 月で 38 回を数えています。過去掲載分を見逃した方からホームページにも掲載してほしいという声をいただきましたのでそれにお応えして本日アップしました。

記事のサブタイトルは「～体育・スポーツとともに～」で奈良新聞では掲載趣旨を以下のとおり第 1 回記事で紹介しています。

「奈良をスポーツで元気に」を合言葉に、90 歳になった今なお、現役アスリートとして日々トレーニングに励み、陸上競技を続ける 北 良夫さん＝奈良市。自らの経験を生かし、子どもから高齢者まで気軽に参加できる地域スポーツの発展にも尽力している。スポーツとの出会いから今日に至るまで、さらに将来の展望など、さまざまな角度から、その魅力を記してもらう連載をお届けしたい。(編集部)

なお、37 回までの記事内容は以下のとおりです。

2023 年(第 2、第 4 金曜日掲載)

第 1 回 「こころ」の若さ維持 90 歳以上日本新に挑む

- 第 2 回 運動習慣で筋力維持 生きがい支える人生
第 3 回 スポーツとの出会い 即席砂場で倒立、宙返り
第 4 回 出会いが人生豊かに 仲間と励まし支え合い
第 5 回 スポーツと遊び 楽しいから「頑張れる」
第 6 回 都知事の著作に学ぶ 部活動指導のヒントに
第 7 回 ラグビーが培った心 非常事態で示した勇気
第 8 回 国民スポーツ大会に思う 地域発展、生活向上も
第 9 回 国体こぼれ小話(市町村に県民運動場を設置) スポーツが日常の中に
第10回 よみがえる陸上競技場 建設促進へ尽力した先人
第11回 運動習慣をつけよう 面倒くさがる脳に活を
第12回 マスターズ陸上競技に魅せられて 仲間との出会いが力に

2023 年(第 2、第 4 土曜日掲載)

- 第13回 わかくさ国体小話 ソフトボールの総合優勝 高知県民の熱意を知る
第14回 地域スポーツクラブの役割 社会変える重要な立場
第15回 NPO法人ならスポーツクラブの取り組み 「新しい公共」目指して
第16回 国スポ・全スポへの思い 主役は県民、地元開催を
第17回 日本人とラジオ体操 100 年近く続く身体文化
第18回 幻の美吉野競技場 女子スポーツ界の原点
第19回 体育からスポーツへ 文化として親しまれる
第20回 全日本マスターズ陸上競技大会に出場して思う 「気持ちの若さ」持って
第21回 学校運動部活動の地域移行について(その 1) 地元、行政、学校一体に
第22回 学校運動部活動の地域移行について(その 2) 街の特性生かし育成を
第23回 学校体育の役割 知、徳が帰する体つくる
第24回 よい姿勢は健康なからだを作る 大腰筋、脊柱筋を鍛えて

2024 年(第 4 土曜日掲載)

- 第25回 手本となる生き方を 100 歳への助走スタート
第26回 7 年後の奈良国スポ・全スポ大会に向けて 県民挙げての協力必要
第27回 地域に貢献できるスポーツクラブの育成 仲間づくりの活動期待
第28回 遊びの効用 楽しくないと続かない
第29回 スタジアムからボールパークへ 「プロと地域」が一体に
第30回 スポーツボランティアの役割 「支える」が社会の力に
第31回 スポーツマンシップに思う 記憶に残る 3 つの「F」
第32回 高齢者のマスターズ陸上競技挑戦 柔軟な体づくりが大事
第33回 蘇る 9 月の思い出 二つのアクシデント
第34回 オリンピックが身近に(その 1) 「ならっこ」が代表に
第35回 オリンピックが身近に(その 2) 県内駆け抜けた聖火
第36回 全日本マスターズ陸上競技選手権大会を振り返る 目標あるから頑張る
第37回 奈良マラソンの開催から 15 年 遷都祭の事業で開始
第38回 「奈良市民走ろう会」の誕生 マラソン文化の功労者
第39回 生涯スポーツを目指す取り組み 日々を豊かにする文化

● [パリ・オリンピック出場の東田旺洋\(あきひろ\)選手の応援ありがとうございました\(2024/8/20\)](#)

8月3日、奈良市役所にパブリック・ビューイングが設置され市長はじめ200人を超える関係者が熱心に応援しました。出場した男子100m予選での結果は10秒17で5位、決勝には進めませんでしたが歴史に残る1ページを刻んでくれました。皆様の力強い応援、ありがとうございました。

● [2024/7/3 分記載の新聞記事を拡大表示しました\(2024/8/19\)](#)

本連絡事項 2024/7/3 分記載の新聞記事が小さくて読みづらいとの声を頂きましたので拡大掲載しました。

● [「薄暮タイムトライアル」への参加、ありがとうございました\(2024/7/18\)](#)

7月14日(日)に開催されました表記大会に参加されました会員の皆様大変お疲れ様でした。予想された雨も競技中は降らず快適な大会でした。またボランティアで運営に協力下さいました会員の皆様ありがとうございました。

● [鴻ノ池スポーツクラブ出身の東田旺洋選手がパリ五輪に選出！\(2024/7/9\)](#)

奈良市立三笠中学校、奈良市立一条高等学校出身の東田旺洋君が陸上100mでパリオリンピックに選出されました。同じ鴻ノ池陸上競技場で練習した同胞です。みんなで応援しましょう。なお、陸上競技では奈良県内の高校出身者として初めてのオリンピック出場になります。東田君の自己ベストは、10秒10です。ガンバレ！

● [暑さ対策は万全にしてのご参加を！\(2024/7/7\)](#)

7月に入り暑い日が続いています。練習では水分補給を十分に取り、決して無理をされないようくれぐれもご注意ください。

● [「第32回奈良マスターズ選手権大会兼県スポレクマスターズ陸上競技大会」が9/7に開催されます。申込開始しました。締切は8月9日\(金\)です\(2024/7/7\)](#)

- ・日時 2024年9月7日(土) 雨天決行です
- ・主催 奈良マスターズ陸上競技連盟
- ・主幹 一般財団法人 奈良陸上競技協会
- ・協賛 株式会社 ジェーフード
- ・場所 ロートフィールド奈良(奈良市鴻ノ池陸上競技場)

- ・ 受付開始 8:30 開会式 9:30 競技開始 10:00
- ・ 詳細は、奈良マスターズ陸上競技連盟ホームページを参照ください

● 「薄暮タイムトライアル」 が7/14に開催されます(2024/7/6)

- ・ 日時 2024年7月14日(日) 雨天決行です
- ・ 主催 奈良マスターズ陸上競技連盟
- ・ 協力 NPO法人ならスポーツクラブ、奈良市陸上競技協会
- ・ 場所 ロートフィールド奈良(奈良市鴻ノ池陸上競技場)
- ・ 受付開始 15:00 競技開始 16:00 終了予定 20:30
- ・ 詳細は、奈良マスターズ陸上競技連盟ホームページを参照ください

● 新聞記事の紹介(奈良新聞 2024/7/3)



当クラブ理事長 北 良夫に関する記事です。ちょっとシワになってしまいました。見にくくてすみません

● 2024 年下期 会費納入のお願い(2024/7/1)

2024 年下期(7 月～12 月)の会費 5,000 円の納入をよろしくお願いいたします。なお、1 月に 1 年分の 1 万円を納入された方は、今回納入の必要は勿論ありません

以上