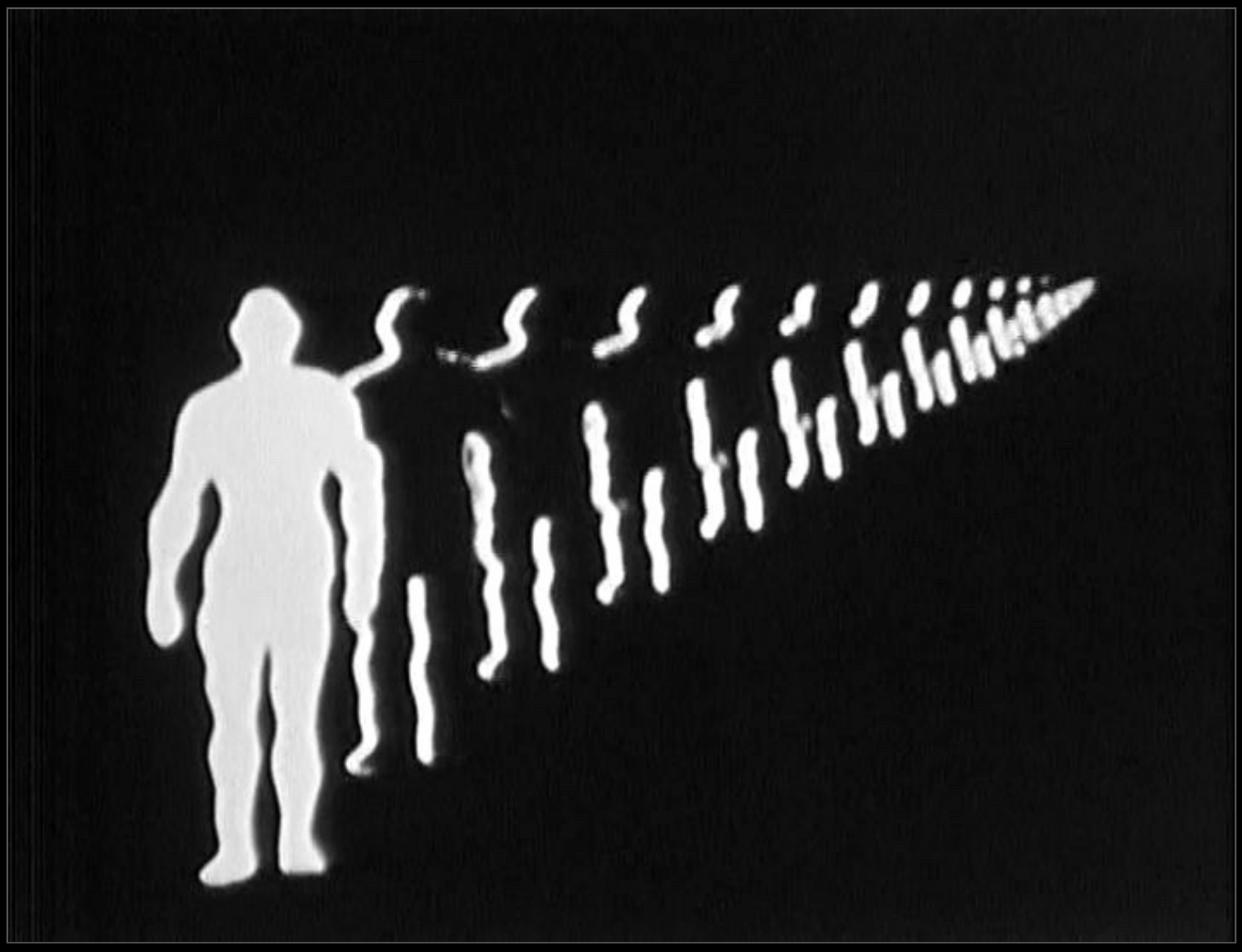
NO MONEY RUNNING CLUB — OFFICIAL WEB MAGAZINE

PRICE ¥0

# "FREE" PAPER

## VOL. 001

創刊 — DAY ZERO



**NO MONEY. NO PRIVILEGE. JUST ASPHALTS & MILES.**

Long Slow Distance Move Like a Zombie. Spend Zero.

SENDAI HQ — TOKYO SUB — WORLDWIDE

2025.11.25

# CONTENTS — VOL.001


01 MANIFESTO — 仙台のメンバー
持たざる者の誇りについて — リレー第1走

02 ROLL CALL — FP編集部
DAY ZERO — 24時間、点呼は途切れなかった

03 ABORTED — 福島のメンバー
3kmでやめた。それでも投稿した理由

04 INTERVIEW — FP編集部（聞き手）
Far from home. True to the asphalt. — 留学生ランナーの走る理由

05 RUNNER FOOD — ZOMBIE-021
回復メシは187円で作れる — 豆腐と卵の塩だれ丼

06 MY STANDARD — 仙台のメンバー
4年、2,800kmを共にしたシューズの最期

06 MY STANDARD — FP編集部（写真・現物提供：代表）
薄くなっても、まだ捨てない — 履き潰した靴下

07 READERS — 読者投稿
初めての10km、歩いて、走って — 読者投稿・第1便

08 ARTWORK — 代表
解題 — 楕円のループ、端で崩れる者たち



発行情報

| | |
|---|---|
| 誌名 | "FREE" PAPER — 苦行無銭（KUGYOU MUSEN）公式WEBマガジン |
| 発行 | No Money Running Club（苦行無銭） |
| 号 | VOL. 001 — 創刊 — DAY ZERO |
| 発行日 | 2025.11.25 |
| 価格 | ¥0 |
| 拠点 | SENDAI HQ — TOKYO SUB — WORLDWIDE |

Art Work & Photo Lucy Chapman

COLUMN 01

# MANIFESTO マニフェスト

理念に絡めたエッセイを、書き手が次走者を指名してつなぐリレー連載。

## 持たざる者の誇りについて — リレー第1走

仙台のメンバー ／ SENDAI ／ 2025.11.25 ／ 5 MIN

高いウェアも、最新のシューズも、誇りの材料にはならない。何も持たないことを自ら選び取ったとき、足元のアスファルトだけが残る。マニフェスト・リレー、開幕の第1走。



MANIFESTO — 夜明け前、工場の駐車場から走り出す

貧乏と無銭は違う。貧乏は強いられるものだが、無銭は選べる。苦行無銭の「無銭」は、持てないことの言い訳ではない。持たないと決めることで、走る理由を金では買えない場所に置く、という宣言である。

私の仕事は溶接だ。鉄を継ぐ仕事は、継ぎ目をいかにごまかさず、強く仕上げるかが全てだと思う。走ることも似ている。高い道具でごまかさない。持っている体ひとつで、今日の分を継いでいく。夜勤明けの朝5時、工場の駐車場からそのまま走り出すのが、私の3年間の習慣だ。

走るのに必要なものは、本当は少ない。道は街が用意してくれている。信号のない夜道、川沿いの直線、高架下の雨宿りつきコース。すべて無料で、誰のものでもない。だからこそ、誰のものでもある。アスファルトは持たざる者に平等だ。

転んでも、立ち上がる。速くなくていい。下手でもいい。運動音痴でもいい。昨日の自分より一歩だけ前に出れば、その一歩は誰にも奪えない財産になる。持たざる者の誇りとは、この一歩の積み重ねのことだと思う。

このリレーは、理念を一人の言葉で終わらせないための仕掛けである。次は東京のメンバーにバトンを渡す。次の走者の「速さ」についての話を、楽しみに待ってほしい。

PROFILE

| | |
|---|---|
| **年齢・性別** | 38歳・男性 T.J |
| **居住地** | 仙台市 |
| **職業** | 金属加工の町工場で溶接工／勤続12年・交代勤務 |
| **家族・生活** | 妻と小学生の子ども1人と3人暮らし |
| **走歴・習慣** | ランニング歴3年／週3回、出勤前の5時台に30〜40分 |
| **装備の実情** | 型落ちシューズ1足のみ／ウェアは作業着メーカー中心、年間予算1万円以下 |

次走者 — 東京のメンバー。「速さを捨てた日」へバトンを渡す。

COLUMN 02

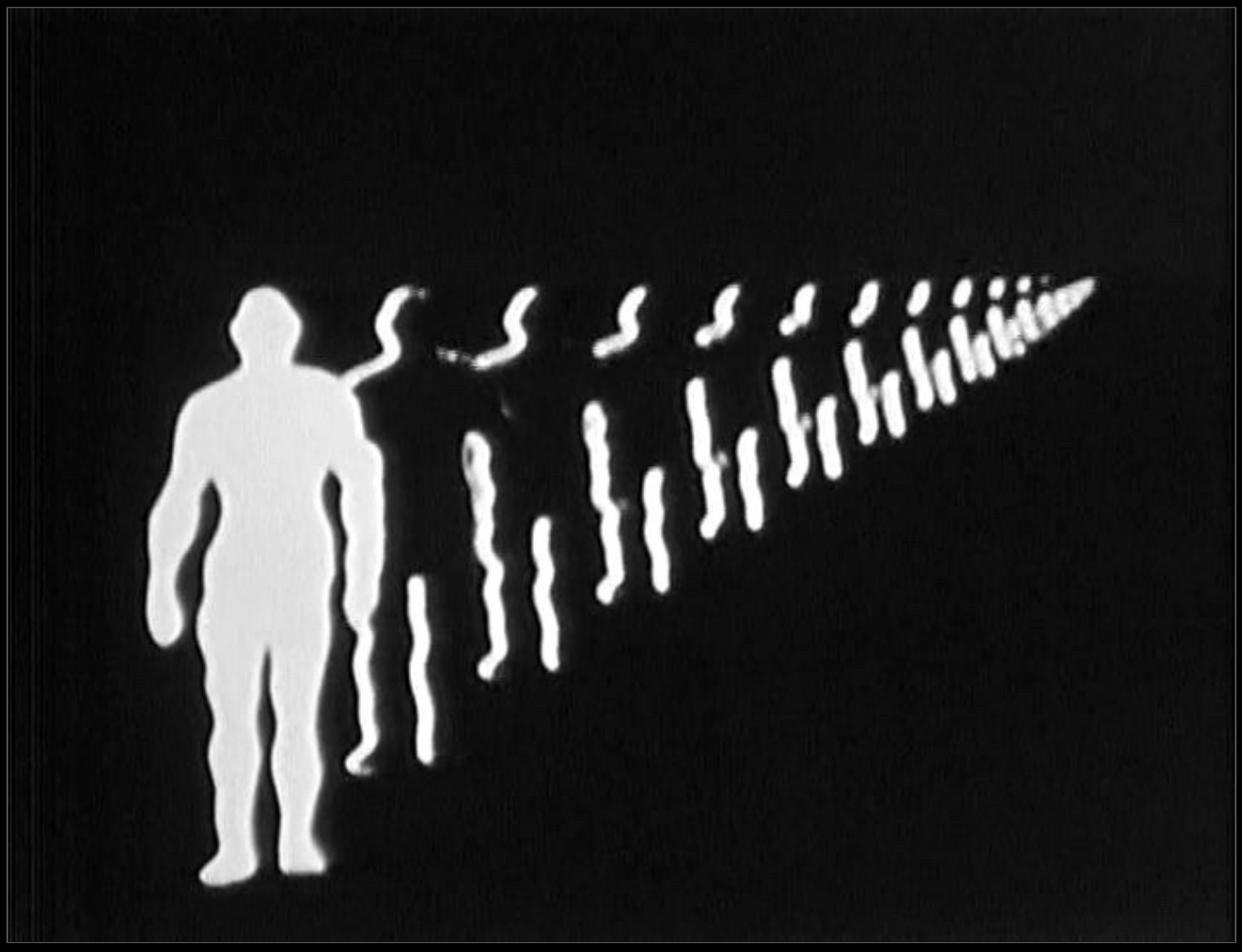
# ROLL CALL 点呼の記録

セッションとイベントの報告。主役は速さではなく、集まった都市と人数。

## DAY ZERO — 24時間、点呼は途切れなかった

FP編集部 ／ SENDAI / WORLDWIDE ／ 2025.11.26 ／ 6 MIN

ローンチから24時間。各自の街で、距離自由に走り、「DAY ZERO ｜ 都市 ｜ 距離」で投稿する。集まったログは14都市、38件。誰も集まっていないのに、誰も一人ではなかった夜の記録。



KEY VISUAL — ローンチ記念セッション DAY ZERO

| 14 | 38 | 412.6 | ¥0 |
|---|---|---|---|
| CITIES | LOGS | TOTAL KM | ENTRY FEE |

午後9時、仙台の空はすでに真っ暗だった。合図はひとつだけ。「これから24時間、各自の街で、距離は自由に走ること。投稿の形式は DAY ZERO ｜ 都市 ｜ 距離」。それだけの呼びかけに、最初に応えたのは東京のログだった。21時07分、TOKYO、5.0km。

続いて札幌、大阪、福岡。深夜0時を回ると海外からの点呼が混ざり始める。時差の向こうではまだ夕方で、別の街では夜明け前だった。同じ24時間の中に、世界の違う時刻が同居していた。誰も同じ場所にいない。だが点呼の列は、一度も途切れなかった。

最長は東京の30.2km。最短は仙台の0.8kmだった。このマガジンは最短のほうを誇りたい。0.8kmでも、玄関を出て、アスファルトを踏んで、投稿した。それは紛れもなく DAY ZERO の一員である。距離は申告制、速さは不問、参加費は当然 ¥0。持たざる者の祭りは、こうして静かに始まった。

24時間後、ログは38件に届いた。数字としては小さい。だが苦行無銭の物差しでは、都市の数がそのまま旗の数になる。14の街に、14本の小さな旗が立った。次回の点呼は毎週月曜20時、Asphalt Night Shift。各自の街で、また会おう。

SESSION DATA — DAY ZERO

| | |
|---|---|
| 参加都市 | 14 CITIES |
| 点呼ログ | 38 LOGS |
| 合計距離 | 412.6 KM |
| 最長ログ | 30.2 KM / TOKYO |
| 参加費 | ¥0 |

DAY ZERO — ROLL CALL LOGS

— Day Zero Sendai 5.81km
— Day Zero Sendai 0.80km
— Day Zero Sendai 16.27km
— Day Zero Sendai 4.82km
— Day Zero Sendai 9.19km
— Day Zero Sendai 11.52km
— Day Zero Tokyo 30.20km
— Day Zero Tokyo 13.04km
— Day Zero Tokyo 14.03km
— Day Zero Tokyo 10.20km
— Day Zero Tokyo 7.87km
— Day Zero Tokyo 5.77km
— Day Zero Tokyo 7.97km
— Day Zero Sapporo 12.56km
— Day Zero Sapporo 19.99km
— Day Zero Sapporo 14.53km
— Day Zero Nagoya 13.59km
— Day Zero Nagoya 12.27km
— Day Zero Osaka 1.98km
— Day Zero Osaka 4.35km
— Day Zero Osaka 3.99km
— Day Zero Osaka 16.14km
— Day Zero Fukuoka 7.87km
— Day Zero Fukuoka 9.35km
— Day Zero Fukuoka 16.34km
— Day Zero Jakarta 15.65km
— Day Zero Jakarta 14.75km
— Day Zero Hanoi 10.80km
— Day Zero Hanoi 13.74km
— Day Zero Seoul 6.86km
— Day Zero Seoul 7.56km
— Day Zero Taipei 15.95km
— Day Zero Taipei 11.73km
— Day Zero Bangkok 10.62km

— Day Zero Bangkok 3.36km
— Day Zero London 6.94km
— Day Zero Berlin 14.59km
— Day Zero New York 9.60km

COLUMN 03

# ABORTED ABORTED

中断に込められた思い。やめた記録も、公式記録としてここに残す。

## 3kmでやめた。それでも投稿した理由

福島のメンバー ／ FUKUSHIMA ／ 2025.11.25 ／ 4 MIN

目標は10kmだった。3kmで足が止まった。帰り道、投稿ボタンを押すまで30分かかった。中断を記録に残すということ。



ABORTED — 夜の路肩、街灯の下で

その日は10kmの予定だった。2kmで呼吸が乱れ、3kmの信号で完全に止まった。歩いて帰る30分間、ずっと考えていた。このログは投稿すべきか、なかったことにすべきか。

以前の自分なら、なかったことにしていた。走行記録アプリの中断ログは、恥として削除するものだった。だがこのチームは違う。中断したログにも名前がつく。ABORTED。それは敗北の烙印ではなく、「今日はここまで」と自分で決めた記録だ。

投稿すると、すぐに反応があった。速さへの言及はゼロ。「お疲れさま」「次は一緒にやめよう」。笑ってしまった。中断を共有できる場所では、中断は孤独ではなくなる。

翌週、私は4km走った。先週の3kmがあったから、4kmが誇らしかった。中断の記録は、継続の土台になる。それを教えてくれた3kmに、感謝している。

PROFILE

| | |
|---|---|
| **年齢・性別** | 33歳・男性 C.S |
| **居住地** | 福島市 |
| **職業** | 地元企業の営業職／車移動が多く運動不足が動機 |
| **走歴・習慣** | ランニング歴1年半／週末中心、目標はまず10km完走 |

COLUMN 04

# INTERVIEW ランナーインタビュー

持たざる者たちに聞く。それぞれの事情と、それでも走る理由。

## Far from home. True to the asphalt. — 留学生ランナーの走る理由

FP編集部（聞き手） ／ SENDAI ／ 2025.11.25 ／ 7 MIN

言葉の壁、限られた予算、知らない街。仙台の大学に通い、夜はコンビニで働く留学生は、毎朝6時に広瀬川沿いを走る。異国のアスファルトが教えてくれたこと。



INTERVIEW — 朝6時、川沿いの道

仙台に来て、1年半になる留学生がいる。日本語は勉強中、仕送りは最小限、友達はまだ少ない。「一番さみしいのは、夕方なんです。大学が終わって、部屋に帰るまでの時間」。その時間を埋めるように、彼女は走り始めた。

「走っている間は、言葉がいらない。すれ違うランナーと会釈するだけ。それで十分、街の一員になれた気がするんです」。苦行無銭の点呼に初めて応えた夜の投稿は「SENDAI | 4.2」。たったそれだけの文字が、国籍も母語も越えて届く。

夜はコンビニの深夜バイト、昼は講義、その合間の朝6時に走る。装備はすべて中古か、譲ってもらったものだ。「お金がないことは、ここでは恥ずかしくない。それがこのチームの好きなところ」。持たざることが参加条件になる場所は、留学生にとって稀有な居場所になる。

「帰国しても点呼には応えます。私の街から」。苦行無銭の旗は、こうしてまた一つ、国境を越える。

PROFILE

| | |
|---|---|
| **話し手** | 留学生ランナー |
| **年齢・性別** | 21歳・女性 L.X |
| **出身** | 中国・大連市 |
| **学業** | 仙台市内の私立大学 国際系学部 3年／2023年4月来日 |
| **居住地** | 仙台市 |
| **アルバイト** | 駅前コンビニエンスストア／週3回・22時〜翌2時の深夜帯 |
| **生活予算** | 仕送り＋バイトで月約9万円台／ランニング予算は月500円以下 |
| **日本語** | JLPT N2 取得済・会話は勉強中 |
| **走歴・習慣** | ランニング歴1年／週4回・朝6時、広瀬川沿いを3〜5km |
| **装備の実情** | シューズは先輩からの譲り物／ウェアは古着店で購入 |

COLUMN 05

# RUNNER FOOD NO BUDGET RUNNER FOOD

栄養に配慮した、安くて美味しい走る者の飯。1食の単価を明記する。

## 回復メシは187円で作れる ― 豆腐と卵の塩だれ丼

ZOMBIE-021 ／ SENDAI ／ 2025.11.30 ／ 4 MIN ／ ¥187

長距離の翌日、体が求めるのはたんぱく質と塩分と温かさ。スーパーの特売だけで組む、1食187円の回復丼レシピ。



NO BUDGET RUNNER FOOD ― 豆腐と卵の塩だれ丼と味噌汁

走った翌日の昼、冷蔵庫には何もない。財布にも何もない。だが回復は待ってくれない。この丼は、そんな日のためにある。材料は豆腐、卵、米、ねぎ。全部、どこのスーパーでも特売の常連だ。

作り方は単純だ。豆腐は水切りせず、フライパンで崩しながら炒めて水分を飛ばす。溶き卵を回し入れ、塩、鶏がらスープの素、ごま油で調える。熱々のご飯にのせ、ねぎを散らして完成。所要時間は10分。

栄養面では、豆腐と卵の組み合わせでたんぱく質が約24g取れる。卵のアミノ酸スコアは満点で、大豆の不足分を補い合う相性のいい組み合わせだ。塩分は汗で失った分を考えれば、このくらいがちょうどいい。

高いプロテインを買う前に、まず台所を見渡してほしい。回復メシは、案外そこにある。1食187円。無銭の食卓は、工夫の食卓だ。

COST BREAKDOWN — 1食あたり

| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 1/2丁 | ¥68 |
| 卵 2個 | ¥54 |
| 米 1合分 | ¥45 |
| ねぎ・塩だれ調味料 | ¥20 |
| たんぱく質 | 約 24 G |
| **合計** | **¥187** |

COLUMN 06

# MY STANDARD 私の銘品

評価軸はただ一つ、長く使ったかどうか。使い込んだ愛用品の記録。

## 4年、2,800kmを共にしたシューズの最期

仙台のメンバー ／ SENDAI ／ 2025.11.25 ／ 5 MIN

セールで買った6,900円の一足は、4年2ヶ月走り続けた。ソールが擦り切れた日に考えた、「銘品」の条件について。




MY STANDARD No.001 — 4年、2,800kmを共にした一足

このシューズを買ったのは、型落ちセールのワゴンの中だった。6,900円。当時の最新モデルはその3倍の値段で、買う気は最初からなかった。だがこの一足は、私の予想を遥かに超えて働いてくれた。

2年目に踵が減り、補修剤で盛った。3年目に中敷きを替えた。4年目の冬、ついにソールの溝が消え、雨の日に滑るようになった。寿命だと分かっていた。だが別れは惜しかった。初マラソンのゴールも、深夜の点呼も、全部この一足と一緒だったからだ。

私の銘品の評価軸は、性能ではない。一緒に走った距離と時間だ。2,800kmで割れば、1kmあたり約2.5円。これ以上のコスパは、どんな最新モデルにも出せない。

最期は感謝を込めて、写真に残してから処分した。次の一足も、またワゴンの中から選ぶつもりだ。銘品は買うものではなく、使い切って作るものだと思う。

SPEC — 私の銘品 No.001

| | |
|---|---|
| 品目 | ランニングシューズ（型落ち・セール品） |
| 購入価格 | ¥6,900 |
| 使用期間 | 4年2ヶ月 |
| 走行距離 | 約 2,800 KM |
| 補修 | 3回（靴底補修剤・中敷き交換） |
| 1kmあたり | 約 ¥2.5 |

PROFILE

| | |
|---|---|
| **年齢・性別** | 41歳・男性 I.K |
| **居住地** | 仙台市 |
| **職業** | 介護職／夜勤あり・不規則勤務 |
| **家族・生活** | 妻と子ども2人／家計から出せる趣味費は月3,000円まで |
| **走歴・習慣** | ランニング歴6年／夜勤明けと休日の朝に週3回 |
| **銘品の現物** | 型落ちセールで購入したシューズ1足を4年2ヶ月使用 |

# 薄くなっても、まだ捨てない — 履き潰した靴下

FP編集部（写真・現物提供：代表） ／ SENDAI ／ 2025.11.25 ／ 4 MIN

ギア特集。擦り切れたシューズの隣に置かれるべきは、新品の靴下ではない。毛玉がつき、生地が薄くなり、踵が透けかけても、洗って、乾かして、また履いてきた一足。捨てずに使い続けることの記録。



GEAR FEATURE — WORN-OUT SOCKS / MONOCHROME, HIGH-ISO FILM LOOK

主役は、靴下である。しかも新品ではない。木の天板の上に置かれた一足は、全体に毛玉がつき、つま先と踵の生地は薄くなって、向こう側が透けかけている。写真はシューズのときと同じ流儀で現像した。モノクロ、高感度、コントラスト高め。色を捨てると、残るのは摩耗の地図だけになる。どこが擦れ、どこが先に寿命を迎えるか——足の使い方が、そのまま編み地に刻まれている。

靴下は、ギアの中でいちばん先に捨てられるものだ。消耗品だから、という理由で、誰も惜しがらない。だが苦行無銭の物差しは逆である。薄くなるまで履いたということは、それだけの距離を足元で支えてきたということだ。擦り切れたシューズ（私の銘品 No.001）が表の顔なら、この靴下は、その内側で黙って擦り減ってきた裏方である。銘品の条件は、価格でも性能でもない。捨てずに使い続けた時間の長さだ。

使い続けるための流儀も、地味なものになる。洗って、陰干しして、毛玉は気になったときだけ取る。踵の薄さは、履くたびに指で確認する。小さな穴なら、まだ履ける。ただし線引きはある。穴が開いて素肌がシューズに直接当たるようになったら、それは節約ではなく無謀だ。マメができれば、翌日のランが消える。翌日も走れる状態で帰ってくる——他の銘品記事と同じ、安全の約束は靴下でも変わらない。

この一足の引退の日は、まだ決まっていない。ただ一つ確かなのは、次に買う一足も、きっとこうして薄くなるまで履かれるということだ。銘品は買うものではない。履き潰して、作るものだ。

SPEC — ギア特集 / WORN-OUT SOCKS

| | |
|---|---|
| 品目 | ランニング用靴下（ショート丈） |
| 状態 | 毛玉あり／つま先・踵の生地が薄くなっている |
| 役割 | シューズと足のあいだの、最後の消耗品 |
| 写真 | モノクロ・高感度フィルム調（グレインあり／コントラスト高め）——別角度の物撮り |

PROFILE

| | |
|---|---|
| **現物** | ランニング用靴下 1足（ショート丈）（提供写真の現物） |
| **仕様** | ショート丈／踵まわりの編み地と、履き口付近の文字編みが写真で確認できる |
| **状態** | 全体に毛玉／つま先と踵の生地が薄くなり、摩耗の跡が残っている |

COLUMN 07

# READERS 読者からの投稿

短いログ、写真一枚、ひとこと。投稿は点呼の延長にある。

## 初めての10km、歩いて、走って — 読者投稿・第1便

読者投稿 ／ YAMAGATA ／ 2025.11.25 ／ 3 MIN

読者からの投稿、第1便。制限時間も声援もない、ひとりだけの10km挑戦と、その完走とも中断ともつかない結末。



READERS — 日曜の朝、河川敷の10km

編集部注——投稿は点呼の延長にある。形式は問わない。

「日曜の朝、思い立って10kmに挑戦しました。走り方は知りません。走って、苦しくなったら歩いて、呼吸が戻ったらまた走って。タイムは測っていません。測る時計を持っていないので。

7km地点でコンビニの前を通り、肉まんを買うかどうか本気で迷いました。買いませんでした。お金を持って出なかったからです。いま思えば、それが完走できた理由かもしれません。

ゴールというものはありませんでした。家の前に戻ってきたら10kmでした。次は12kmを目指します。歩いてもいいなら、私にもできます」——投稿はここまで。歩いてもいい。誰にでもできる。それがこのチームの全てである。

PROFILE

| | |
|---|---|
| **年齢・性別** | 29歳・女性 M.M |
| **居住地** | 山形市 |
| **職業・生活** | クリニックの医療事務／未就学児1人の子育て中、走れるのは早朝のみ |
| **走歴・習慣** | ランニング歴8ヶ月／平日は15分、休日に距離を伸ばす |

COLUMN 08

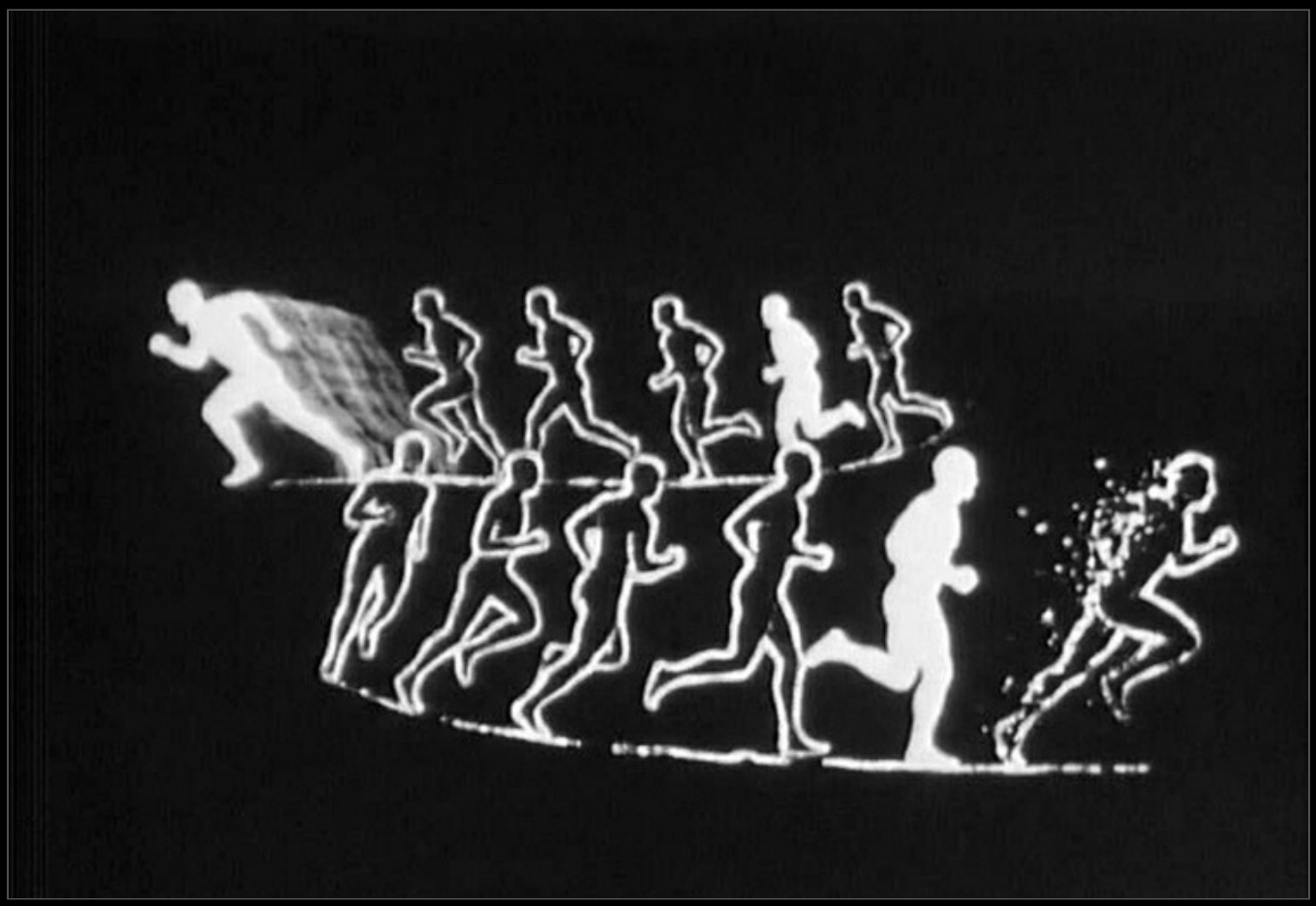
# ARTWORK アートワーク

代表の作品を1点ずつ、短い解題とともに。マガジンの表紙。

## 解題 — 楕円のループ、端で崩れる者たち

代表 ／ SENDAI ／ 2025.11.25 ／ 3 MIN

同じ楕円を走り続けるランナーたちの残像。先頭は粒子に崩れ、最後尾はまだ形を持っている。継続と摩耗についての、代表作の解題。



ARTWORK No.001 — LOOP

楕円のトラックを、ランナーたちが延々と回っている。残像として描かれた体は、進むにつれて輪郭を失い、先頭の者はついに粒子となって崩れ落ちる。だが列は止まらない。後ろから次の体が、同じ楕円を辿ってくる。

この作品は、継続の美談ではない。走り続けることは、同時に擦り減ることでもある。苦行無銭が「根性」を掲げながら安全方針を置くのは、この両面を見ているからだ。崩れることを知った上で、それでも回る。

制作はモノクロの残像表現で統一されている。色がないことは、情報の欠落ではない。誰の顔も、どこの国の者かも分からないからこそ、見る者は自分をこの列に重ねることができる。

次回の解題は「渦」の作品を取り上げる。言葉にならないものの形について。

¥0

**発行者：苦行無銭事務局**

**連絡先：nomoney.runningclub@gmail.com**

本誌は、ランニングおよび適度な運動の普及を通じた地域・社会への貢献を目的として発行しております。

寄稿文やコメント等は個人の見解であり、本誌の公式見解を示すものではなく、いかなる個人・団体に対しても悪意や誹謗中傷の意図を持つものではありません。また特定の政治・宗教・思想・信条を支持または批判するものでもありません。なお、紙面の都合や表現の適正化のため、編集部の判断により投稿内容を編集・抜粋して掲載する場合があります。

本誌の情報は健康の維持・増進や特定の効果を保証するものではありません。運動の実施にあたってはご自身の体調や体力に十分ご留意のうえ、無理のない範囲で行ってください。本誌の情報を利用したことにより生じた損害やトラブルについて、発行者は一切の責任を負いかねます。

本誌は複数言語で発行しておりますが、各言語版の間で内容や解釈に齟齬が生じた場合は、日本語版の内容が優先されるものとします。