NO MONEY RUNNING CLUB — OFFICIAL WEB MAGAZINE

PRICE ¥0

"FREE" PAPER

VOL. 002

冬・凍結



NO MONEY. NO PRIVILEGE. JUST ASPHALTS & MILES.

Long Slow Distance Move Like a Zombie. Spend Zero.

SENDAI HQ — TOKYO SUB — WORLDWIDE

2025.12.25

CONTENTS — VOL.002

01 MANIFESTO — 東京のメンバー
速さを捨てた日、息が荒くなった — リレー第2走

01 MANIFESTO — 桐生のメンバー
背中に FINISHER と書く日まで — リレー特別走・立候補者の一走

01 MANIFESTO — EXTRA — FP編集部（写真提供）
コラム特別編 — 一直線の通り、冬の河川敷

02 ROLL CALL — FP編集部
Midnight Solitary Run 第1回 — 深夜、各自の街で1時間

03 ABORTED — 東京のメンバー
雨に負けたのではない。雨を選ばなかっただけだ

04 INTERVIEW — FP編集部（聞き手）
運動音痴のまま、3年走っている — 50代から始めた継続の技術

05 RUNNER FOOD — ZOMBIE-004
長距離の前夜、198円の炭水化物 — 月見うどんとバナナ

06 MY STANDARD — 盛岡のメンバー
3つの冬を越えた100円手袋

06 MY STANDARD — FP編集部（写真・現物提供：代表）
冬の北風を、何度も受け止めた一着 — NYLON

07 READERS — 読者投稿
凍結した朝、玄関で引き返した話

08 ARTWORK — 代表
解題 — 言葉にならないものの形

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. 002 — 冬・凍結
発行日	2025.12.25
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。

速さを捨てた日、息が荒くなった — リレー第2走

東京のメンバー ／ TOKYO ／ 2025.12.09 ／ 5 MIN

タイムを追うのをやめたら、走ることが急に苦しく、そして面白くなった。記録ではなく継続を選んだランナーの、遅い走りの弁明。



MANIFESTO — 雪の残る夜の住宅街、時計のない腕で

仙台の第1走からバトンを受け取った。テーマは「速さ」。正直に書けば、私は速くなることを諦めた人間だ。諦めたのではなく、捨てた、と言い換えたい。捨てた日に何が起きたかを書く。

時計を見ないで走ると、最初は不安になる。だが3kmも走れば、代わりに聞こえてくるものがある。自分の荒い息、靴底がアスファルトを叩く音、夜の街の遠い生活音。速さを追っていた頃は、ノイズとして切り捨てていたものばかりだ。

苦行無銭が Kudos を競わないのは、優しさからではない。速さという単一の物差しでは、このチームの価値が測れないからだ。中断も、雨の日の回避も、0.8kmの散歩のようなログも、全部が記録になる。物差しを増やすこと。それがこのチームの思想だと思う。

次走者は未定だという。読者の中から立候補が出れば面白い。速くなくていい。言葉を持っている人なら、誰でもいい。

PROFILE

年齢・性別	45歳・男性 K.M
居住地	東京都
職業	宅配・配送ドライバー／勤務は早朝〜夕方
走歴・習慣	ランニング歴9年／かつて大会でタイムを追い、現在は時計なしで週4回
装備の実情	現行シューズは3足目を補修しながら使用中

次走者 — 未定（読者からの立候補を募集中）。

背中に FINISHER と書く日まで ― リレー特別走・立候補者の一走

桐生のメンバー ／ KIRYU ／ 2025.12.10 ／ 6 MIN

リレーコラム（MANIFESTO）の特別走。第2走が募った「立候補者」として名乗りを上げた、50歳の会社員の一走。終電まで働く日々に練習時間を削られながら、それでも42.195kmの向こう側まで辿り着いた男の記録。タイムは振るわなかった。だが背中の文字は、完走した者にしか背負えない。



RELAY COLUMN — THE BACK THAT SAYS FINISHER / MONOCHROME, HIGH-ISO FILM LOOK

これはマニフェスト・リレーの特別走である。第2走が「読者からの立候補を募集中」と書いたのを見て、名乗りを上げた男がいる。50歳、会社員。彼の職場は、人の時間をごっそり持っていくことで有名な会社だった。朝は早く、夜は終電。会議は夕方から始まり、休日にもスマートフォンは鳴る。本人も含め、誰もが少しずつ削られながら働いていた。

練習時間は、真っ先に削られた。平日の夜ランは消えた。週末のロング走も、急な呼び出しで何度も潰れた。残ったのは継ぎ接ぎの時間だけだ。出勤前の20分。昼休みに会社の周りを一周。帰り道、一駅手前で降りて走る3km。まともな練習とは言えない。それでも彼は、それを「練習」と呼ぶことにした。名前をつけた時間は、簡単には消えないからだ。

大会の日、彼は速くなかった。前半で飛ばす脚はなく、30kmを過ぎてからは歩いて、走って、また歩いた。タイムは振るわない。順位も誇れない。だが42.195kmの最後の直線で、沿道の誰かが言った。「あと少し」。その一

言で、削られ続けてきたはずの時間が、全部ここに繋がっていた気がしたという。ゴールゲートをくぐった瞬間のことを、彼は「泣くというより、笑ってしまった」と書いている。

完走の記念にもらったTシャツの背中には、大きな文字で FINISHER と入っていた。彼はそのシャツを、大会の翌日、部屋の壁に掛けた。この文字は順位を書いていない。速さも書いていない。書いてあるのは、ただ一つ——「最後まで行った」という事実だけだ。会社では、彼の背中に何が書かれているか、誰も知らない。評価表にも載らない。だがこの8文字だけは、誰にも削れない。終電で削られた時間の、取り返し分だ。

このリレーは速い者から速い者へ渡るのではない。時間のない者から、時間のない者へ渡っていく。次の走者は未定だという。背中に何かを背負いたい人がいたら、名乗りを上げてほしい。タイムは問わない。問うのは一つだけだ。最後まで行く気があるかどうか。

PROFILE

年齢・性別	50歳・男性 W.O
居住地	桐生市
職業・働き方	都内の会社に勤める会社員／終電帰りが日常で、休日も連絡が入りがちな長時間勤務。練習時間は真っ先に削られてきた
走歴・習慣	ランニング歴2年／練習は平日早朝の20分と、帰宅前に一駅分歩いて走る継ぎ接ぎが中心
大会・結果	フルマラソン完走。タイムは振るわず、制限時間の中で辿り着いた完走

次走者 — 未定（この一走を読んで、背中に何かを背負いたくなった人へ）。

コラム特別編 — 一直線の通り、冬の河川敷

FP編集部（写真提供） ／ 2025.12.12 ／ 2 MIN

巻頭のリレーコラムに寄せて、写真を一枚添える。冬の河川敷をまっすぐ抜ける一本道。黒い地面、白い手すり、空——周辺光量をやや落とし、コントラストを上げて三つを明確に区切ったモノクロで、一直線の通りだけが残る。速さを捨てた走りの話の隣に置く、冬のVol.002のための一枚。



COLUMN EXTRA — STRAIGHT ROAD, WINTER RIVERSIDE / MONOCHROME, VIGNETTE + HIGH CONTRAST

この写真に写っているのは、冬の河川敷をまっすぐ行く一本道だけだ。左に白い手すりと裸木の並木、右に雪の残る河原、そして空。現像では周辺光量をやや落とし、コントラストを上げた。地面の黒、手すりの白、空の明るさがはっきりと三つに分かれ、視線は迷わず消失点へ抜けていく。一直線の通りが、この写真の主語である。

冬のランナーは、この直線を知っている。曲がり角のない河川敷はごまかしが利かない。向かい風も、残りの距離も、全部が正面から来る。だからこそ点呼の記録は、こういう道の上で積み上がる。速さは写っていない。写っているのは、引き返さずに進むしかない道の形だけだ。

巻頭で語られた「速さを捨てる」という言葉の隣に、この一枚を置く。凍えた朝に玄関を開けた者も、深夜の点呼に応えた者も、結局はこういう一本道をそれぞれの街で踏んでいる。道は違っても、直線の孤独は同じだ。

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。

Midnight Solitary Run 第1回 — 深夜、各自の街で1時間

FP編集部 ／ SENDAI / TOKYO / +9 ／ 2025.12.25 ／ 4 MIN

毎月最終水曜21時。集合場所はない。合図もない。各都市の夜に、同じ1時間を走る者たちがいることだけが共有される。第1回の記録。



FEATURE PHOTO — MIDNIGHT SOLITARY RUN #01 ／ ASPHALT NIGHT — セッション当夜の仙台

11	26	229.75	¥0
CITIES	LOGS	TOTAL KM	ENTRY FEE

21時ちょうど、仙台は小雨だった。傘をさして帰る人々の横を、一人で走り出す。このセッションに集合はない。出発の合図は、各自の時計の針だけである。

点呼は11都市から届いた。札幌の雪の予報、大阪の御堂筋の灯り、福岡の海沿いの風。各地のログには距離と都市名しか書かれていない。無機質な命名規則が、かえって各地の夜の温度を際立たせる。

1時間走り切った者は26名。中断は3件。その3件は失敗ではない。このマガジンの「ABORTED」の柱で、彼ら自身の言葉とともに別掲する。中断もまた、点呼に応えた証だからだ。

次回は12月の最終水曜、21時。年内最後の深夜点呼になる。各自の街で、また。

SESSION DATA — MIDNIGHT SOLITARY RUN #01

日時	2025.11.26 WED 21:00–22:00
点呼都市	11 CITIES
完走ログ	26
合計距離	229.75 KM
ABORTED	3（別掲）
参加費	¥0

MIDNIGHT SOLITARY RUN #01 — ROLL CALL LOGS

— Midnight Solitary Run Sendai 6.20km
— Midnight Solitary Run Sendai 8.45km
— Midnight Solitary Run Sendai 11.08km
— Midnight Solitary Run Sendai 5.12km
— Midnight Solitary Run Sendai 9.74km
— Midnight Solitary Run Tokyo 12.88km
— Midnight Solitary Run Tokyo 7.31km
— Midnight Solitary Run Tokyo 10.55km
— Midnight Solitary Run Tokyo 6.63km
— Midnight Solitary Run Tokyo 13.47km
— Midnight Solitary Run Sapporo 8.92km
— Midnight Solitary Run Sapporo 5.48km
— Midnight Solitary Run Nagoya 9.26km
— Midnight Solitary Run Nagoya 11.91km
— Midnight Solitary Run Osaka 7.64km
— Midnight Solitary Run Osaka 10.07km
— Midnight Solitary Run Osaka 4.58km
— Midnight Solitary Run Fukuoka 8.17km
— Midnight Solitary Run Fukuoka 12.33km
— Midnight Solitary Run Jakarta 7.12km
— Midnight Solitary Run Jakarta 9.88km
— Midnight Solitary Run Hanoi 8.63km
— Midnight Solitary Run Hanoi 5.91km
— Midnight Solitary Run Seoul 10.71km
— Midnight Solitary Run Taipei 11.24km
— Midnight Solitary Run Bangkok 6.47km

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。

雨に負けたのではない。雨を選ばなかっただけだ

東京のメンバー ／ TOKYO ／ 2025.12.06 ／ 4 MIN

Freezing & Rain Attack の号令がかかった夜、あえて走らなかった者の言い分。苦行は自ら選ぶもの——その原則を守るための引き際について。



ABORTED — 雨の夜、選ばなかった道

悪天候セッションの号令が出た夜、私は走らなかった。風邪の治りかけで、体がまだ重かった。だが理由を説明する気はない、と言えば嘘になる。少しだけ、置いていかれる気がして怖かった。

このチームの安全方針には、はっきり書かれている。「苦行は自ら選ぶもの。他者からの強制ではない。体調が悪い日に休むこともまた、苦行の実践である」。その一文を読み返して、私は布団の中で点呼の投稿を眺めていた。

雨の中を走った者たちのログは、どれも誇らしげだった。だが誰一人、走らなかった者を責めなかった。翌朝の投稿欄にあったのは「昨夜は英断」というひと言だけだった。

選ぶとは、走ることも、休むことも、自分の意思で決めるということだ。雨に負けたのではない。あの日私は、休むほうを選んだ。それだけの話である。

PROFILE

年齢・性別	36歳・女性 O.A
居住地	東京都
職業	看護師／夜勤あり、体調管理が最優先の生活
走歴・習慣	ランニング歴2年／夜勤明けは無理をしないと決めている

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。

運動音痴のまま、3年走っている ― 50代から始めた継続の技術

FP編集部（聞き手） ／ AOMORI ／ 2025.12.13 ／ 6 MIN

学生時代、体育は常に最下位。それでも3年続いたのはなぜか。速さではなく「やめない仕組み」について聞いた。



INTERVIEW ― 夜明け前、工場を開ける前の20分

「運動音痴という言葉は、私のためにあると思っていました」。そう笑うのは、52歳で走り始めた青森のランナーだ。きっかけは健康診断の数値。医師に「歩くか走るかしてください」と言われ、安いシューズを買った。

続いた理由を聞くと、答えは拍子抜けするほど地味だった。「目標を距離ではなく、玄関を出ることにしたんです。出てしまえば、500mでも勝ち。帰ってきても勝ち」。勝ちの定義を下げ切ったことが、3年の継続を生んだ。

点呼の文化も合っていたという。「速い人のログの隣に、私の1.2kmが並ぶ。誰も笑わない。むしろ中年の星だなんて言われて」。記録の並び方が平等であることが、持たざる者の居場所を作る。

最後に、これから始める同世代への言葉を聞いた。「運動音痴は治りません。でも、続けることはできます。治すものではなく、付き合うものなんです」。

PROFILE

年齢・性別	54歳・男性 S.O
居住地	青森市
職業	自動車整備工場を営む自営業／立ち仕事中心
きっかけ	健康診断の数値をきっかけに開始
走歴・習慣	ランニング歴3年（52歳で開始）／朝、工場を開ける前の20〜30分

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。

長距離の前夜、198円の炭水化物 — 月見うどんとバナナ

ZOMBIE-004 ／ TOKYO ／ 2025.12.07 ／ 4 MIN ／ ¥198

カーボローディングに高級食材はいらない。冷凍うどんと卵とバナナ、198円で胃袋に燃料を満タンにする前夜の作法。



NO BUDGET RUNNER FOOD — 月見うどんとバナナ

明日の朝は20km走る。そんな前夜に必要なのは、消化のいい炭水化物を、無理なく大量に食べることだ。主役は冷凍うどん。安くて、胃に優しくて、裏切らない。

鍋に湯を沸かし、うどんを茹で、めんつゆで味を整え、卵を落とす。食後にバナナを1本。これで炭水化物は約110g、明日の前半分の燃料としては十分な量になる。

高価なエナジージェルを買い込む前に、基本の食事で土台を作るのが無銭流だ。ジェル1個の値段で、この夕食がほぼ賄えてしまう。浮いた分は、明日の走りの後の銭湯代に回すといい。

食べ終わったら、早く寝る。前夜の最良の調整は、睡眠である。それだけは ¥0 で、誰にでも平等だ。

COST BREAKDOWN — 1食あたり

冷凍うどん 1玉	¥58
卵 1個	¥27
バナナ 1本	¥88
めんつゆ・ねぎ	¥25
炭水化物	約 110 G
合計	**¥198**

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。

3つの冬を越えた100円手袋

盛岡のメンバー ／ MORIOKA ／ 2025.12.10 ／ 5 MIN

評価軸は、安さではない。長く使ったかどうかだ。100円ショップの手袋。盛岡の冬を3つ越えた、一つの道具の記録。



MY STANDARD No.002 — 繕いながら使ってきた手袋

買ったときは、ワンシーズン持てば十分だと思っていた。近所の100円ショップで、冬の走り用に買った薄手の手袋。ところがこの手袋は、盛岡の冬を3つ越えた。指先がほつれては縫い、ほつれては縫い、今では私の手の形をそのまま覚えている。

評価軸は値段ではない。長く使ったかどうかだ。この手袋は3つの冬で約200回出動した。1回あたりのコストは0.5円を切る。だが本当の価値は、金額に換算できないところにある。使い込むほど手に馴染んで、冬の朝、最初の一歩を踏み出す億劫さを小さくしてくれる。

ただし、冬の盛岡には譲れない線がある。路面が凍結した朝は、無理をしない。滑る路面では距離を半分にするか、歩くか、その日は潔く ABORTED を選ぶ。苦行とは無謀のことではない。出発前には水と補給、スマートフォン、そして帰りの交通費分の小銭を必ず持つ。帰宅手段まで含めて、装備だと思っている。

来年もこの手袋で走るつもりだ。4つ目の冬を越えたら、また報告する。銘品とは、買った日に決まるものではない。使い続けた時間の長さが、あとから決めるものだ。

SPEC — 私の銘品 No.002

品目	手袋（100円ショップ）
購入価格	¥100
使用期間	3つの冬
補修	2回（指先のほつれを縫合）
1冬あたり	約¥33

PROFILE

年齢・性別	45歳・男性 O.D
居住地	盛岡市
職業	配送ドライバー／夜勤明けの朝に走る
走歴・習慣	ランニング歴5年／週3〜4回、夜勤明けの5〜7kmが中心
銘品の現物	100円ショップで購入した手袋1双を3つの冬使用

冬の北風を、何度も受け止めた一着 — NYLON

FP編集部（写真・現物提供：代表） ／ SENDAI ／ 2025.12.12 ／ 5 MIN

ギア特集。黒いNYLONを、モノクロ・高感度フィルムの粒子で現像した。ピカピカの新製品写真ではない。冬の厳しいランニングに耐えてきた一着の、シワと光沢と使用感をそのまま誌面に残す。



GEAR FEATURE — WINTER NYLON / MONOCHROME, HIGH-ISO FILM LOOK

これは新製品の紹介ではない。冬の厳しいランニングに耐えてきた一着を、「私の銘品」の物差しで記録するための原稿である。主役は黒いNYLON。肩から袖へ走る白い三本線、胸の小さなロゴ、脇を抜ける白のパイピング。写真はあえてモノクロの高感度フィルム調で現像した。色を捨て、粒子を残すことで、NYLONのシワと、使い込まれた光沢だけが浮かび上がる。

仙台の冬の夜ランで一番先に体に当たるのは、寒さそのものより風だ。走り始めの10分、体が温まるまでのあいだ、北風はまっすぐウェアを抜けてくる。薄手のNYLON一枚は、その最初の風を受け止めるための殻になる。防寒着として完璧である必要はない。中に重ねるものを変えれば、秋の終わりから凍結した朝まで、同じ一着で調整できる。長く使える道具とは、そういう融通の利く道具のことだ。

写真をよく見ると、この一着は新品の顔をしていない。袖の折り目、身頃に残る細かなシワ、光の当たり方で変わる黒の濃淡。洗って、畳んで、また着て走る——その繰り返しの跡である。苦行無銭のギア特集で残したいのは、カタログのスペックではなく、この跡のほうだ。何度も冬の玄関を開けて、何度も夜のアスファルトに戻ってきた。その回数は本人のログにしか残っていない。一番寒かった夜の点呼ログと並べれば、この一着が越えてきた冬の寒さが、そのまま記録になる。

使い方の案も添えておく。走り始めはジップを上まで上げて風を入れない。体が温まったら少し下げて熱を逃がす。信号待ちで冷えるときは、また上げる。ただそれだけの所作を、一冬じゅう繰り返す。派手な機能はない。だが冬のランニングは結局、その地味な繰り返しを続けられるかどうかで決まる。着るものを理由に休まないための一着——それがこのNYLONの銘品たる理由になる。

最後に、安全の線引きは他の銘品記事と揃える。路面が凍結した夜や、視界の悪い吹雪の日は、この一着を着ても無理をしない。出発前には反射材か明るい小物を足し、水とスマートフォン、帰宅手段分の小銭を持つ。冬に耐えるとは、寒さに勝つことではない。翌日も走れる状態で帰ってくることだ。このNYLONの次の冬も、きっとそうして始まる。

SPEC — ギア特集 / WINTER NYLON

品目	NYLON（フルジップ）
カラー	ブラック × ホワイトライン
素材感	薄手NYLON——シワと光沢は写真の通り
役割	冬ランの風よけアウター／重ね着の外側
写真	モノクロ・高感度フィルム調（グレインあり／コントラスト強め・反射光を強調）

PROFILE

現物	NYLON 1着（ブラック）（提供写真の現物）
仕様	フルジップ／スタンドカラー／肩から袖にかけて白のスリーストライプス／胸に白ロゴ／脇に白のパイピングとジップポケット

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。

凍結した朝、玄関で引き返した話

読者投稿 ／ MORIOKA ／ 2025.12.11 ／ 3 MIN

読者からの投稿。走る気で玄関を開けたら、世界が凍っていた。引き返すことも、立派な記録になる——この誌面のABORTEDの精神そのままの、一通の投稿。



READERS — 凍結した朝の玄関先

編集部注——引き返すこともまた、立派な点呼への応答である。

「休日の朝にだけ、走る時間がある。工場の勤務は平日で、休みの日の早朝が、私の週に一度のランだ。その日も5時に起きて、ウェアに着替えて、玄関を開けた。そしたら、世界が凍っていた。

道路がガラスのように光っていて、一歩踏み出した足が、つるりと滑った。幸い転びはしなかった。でも、そこで決めた。今日は引き返す。工場の仕事は体が資本だ。怪我をしてシフトを休めば、その分、収入が減る。インドネシアから働くために日本に来て、仕送りを続けている身では、それは避けたい。

家に戻って、投稿欄に『MORIOKA ｜ 0.0 ｜ ABORTED』とだけ書いた。少し悔しかった。でも、この誌面にはABORTED という立派な柱がある。中断は失敗ではなく、記録だという。引き返すという判断も、走った距離と同じように残していいのだと思えたら、気持ちが軽くなった。

その朝は、温かいお茶を淹れて、窓の外の凍った道を眺めながら飲んだ。走れなかった朝が、悪い朝とは限らない。来週、路面が許してくれたら、また玄関を開ける」――投稿はここまで。引き返す勇気も、点呼のうちである。

PROFILE

年齢・性別	28歳・女性 D.S
居住地	盛岡市
職業・生活	食品工場に勤務／インドネシア出身。働くために日本に来て3年。走れるのは休日の早朝のみ
走歴・習慣	ランニング歴1年／休日の早朝に30分前後

COLUMN 08

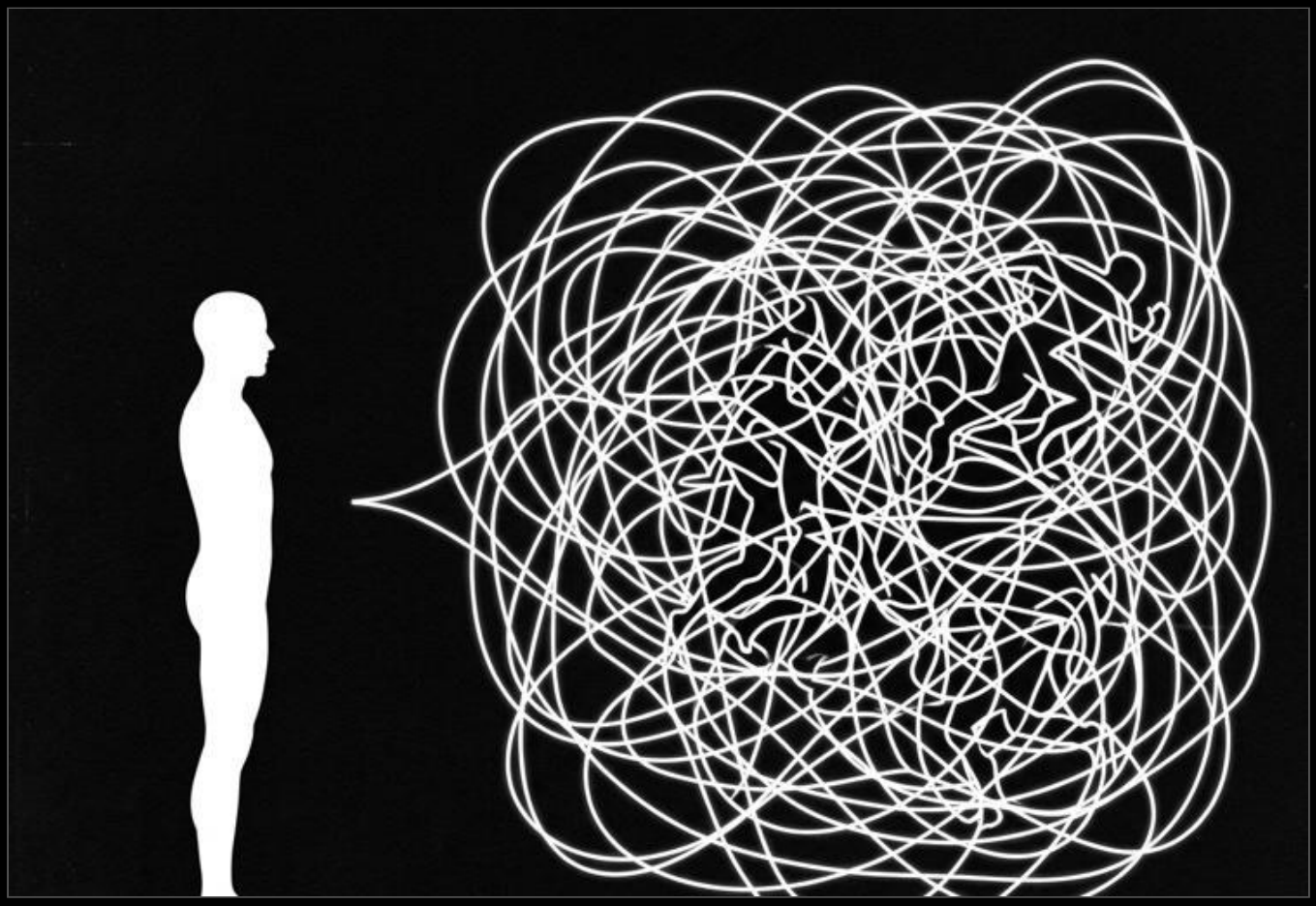
ARTWORK アートワーク

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 — 言葉にならないものの形

代表 ／ SENDAI ／ 2025.12.12 ／ 3 MIN

人物から、糸が絡み合う巨大な渦が広がっていく。言いたいことが多すぎて、何も言えなくなる感覚の可視化。



ARTWORK No.002 — VORTEX

横向きに立つ人物から、吹き出しのように渦が広がっている。だがその中身は言葉ではなく、絡み合った無数の糸だ。言いたいことがありすぎて、出口で全部が絡まる。そんな感覚を描いた作品である。線は中心で密に、周縁へ向かうほど粗くなる。その密度の勾配が、言い淀みの長さをそのまま測っている。

ランナーにも、この渦はある。走っている最中に考えることは、整理などされていない。昨日の失敗、明日の不安、足の痛み、夕飯の献立。全部が絡まったまま、それでも足は前に出る。走るとは、渦を抱えたまま移動することだ。

本作には輪郭のシャープな版と、全体が発光する版の2バリエーションが存在する。同じ渦でも、締まった線で見るか、滲んだ光で見るかで、感情の温度が変わる。版の違いとは、同じ沈黙を、締めて聞くか、滲ませて聞くかの違いでもある。

苦行無銭の投稿が「日付・都市・距離」だけに制限されているのは、この渦への回答でもある。言葉が絡まるなら、最低限の事実だけを置けばいい。残りは、読む者が自分の渦で補う。

¥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。