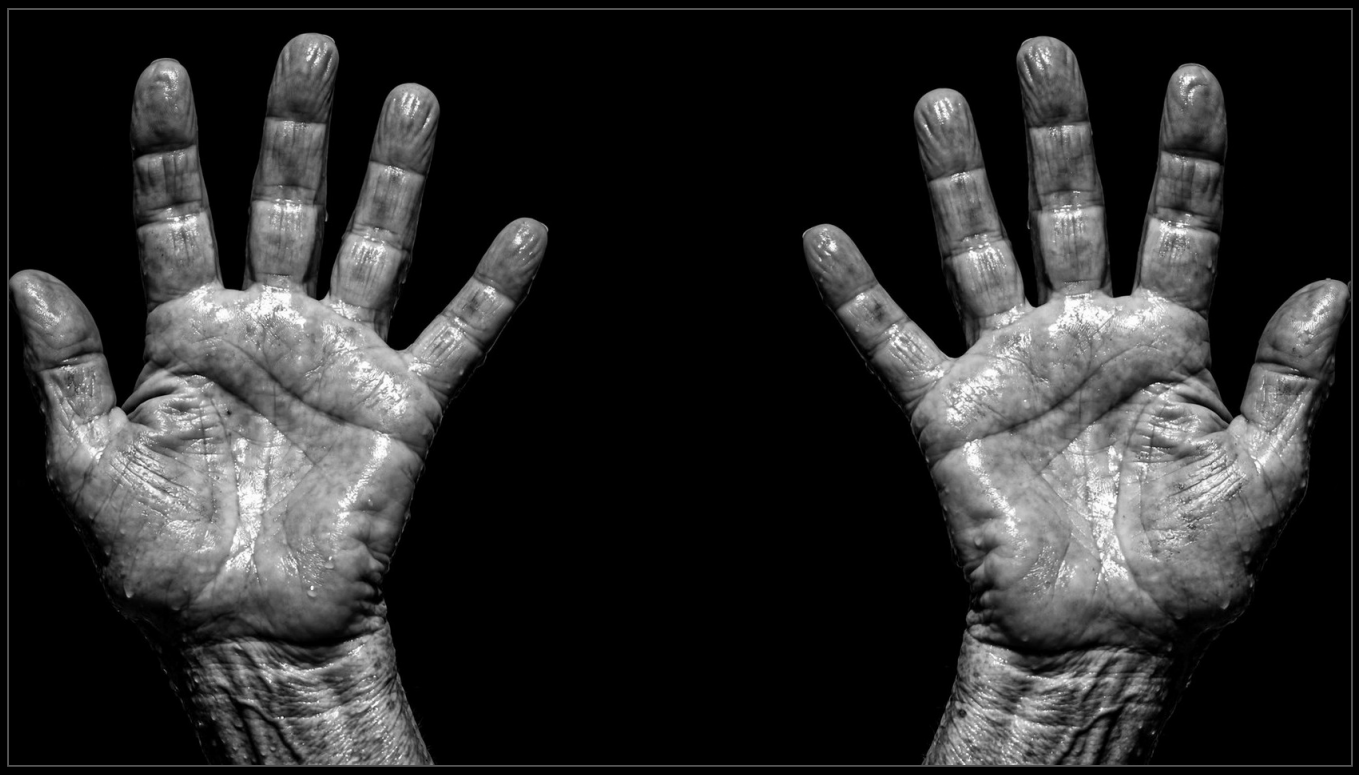
NO MONEY RUNNING CLUB — OFFICIAL WEB MAGAZINE

PRICE ¥0

"FREE" PAPER

VOL. 003

留学生



NO MONEY. NO PRIVILEGE. JUST ASPHALTS & MILES.

Long Slow Distance Move Like a Zombie. Spend Zero.

SENDAI HQ — TOKYO SUB — WORLDWIDE

2026.01.25

CONTENTS — VOL.003

01 MANIFESTO — 仙台のメンバー
言葉がなくても、点呼はできる — リレー第3走

02 ROLL CALL — FP編集部
4つの言語が並んだ夜 — Midnight Solitary Run 点呼録

03 ABORTED — 仙台のメンバー
シフトが延びた夜、走れなかった

04 INTERVIEW — FP編集部（聞き手）
知らない土地で走る — ジャカルタから仙台へ

05 RUNNER FOOD — ZOMBIE-031
鶏むねと卵のサンバル風 — ハラルに配慮した回復メシ

06 MY STANDARD — 仙台のメンバー
母国から持ってきた一足

06 MY STANDARD — FP編集部（写真・現物提供：代表）
トレイルの靴で、アスファルトを踏む

07 READERS — 読者投稿
はじめまして、ベトナムから来ました — 初めての点呼

08 ARTWORK — 代表
解題 — 本体のない影（影版）

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. 003 — 留学生
発行日	2026.01.25
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。

言葉がなくても、点呼はできる — リレー第3走

仙台のメンバー ／ SENDAI ／ 2026.01.15 ／ 5 MIN

日本語はまだ勉強中。でも「SENDAI ｜ 5.0」という一行なら、誰でも書ける。言葉の壁の向こう側から届いた、マニフェスト・リレー第3走。



MANIFESTO — 早朝の河川敷、言葉の前に足が動く

東京の第2走からバトンを受け取りました。第2走のテーマは「速さ」でした。私のテーマは「言葉」です。速さを捨てた人の次に、言葉をまだ持っていない人が走ります。

仙台に来たばかりの頃、一番困ったのは買い物でも授業でもなく、孤独でした。言いたいことは頭の中にベトナム語で全部あるのに、日本語にすると半分になってしまう。半分になった自分で、誰かとつながれるのか分からなかった。

転機は点呼でした。投稿の形式は「都市 ｜ 距離」だけ。文法も敬語もいらない。『SENDAI ｜ 4.0』と書いた夜、知らない街の人から短い反応が返ってきました。言葉がなくても、点呼はできる。走ったという事実は、どの言語でも同じ重さを持ちます。

合言葉は、NO MONEY. NO PRIVILEGE. JUST ASPHALTS & MILES. です。この言葉、私は好きです。お金がないのは、前から分かっていました。でも言葉も同じでした。生まれた国の言葉を、そのまま使えること。それも特権なんだと、仙台に来て気づきました。その特権がない人同士は、走っているあいだ、対等だと思います。あと、約束が一つあります。水と、食べるものと、帰りの電車賃くらいの小銭は、必ず持つこと。言葉がうまくなくても、これは分かります。

研究とバイトで一日が終わる生活でも、走る時間は自分のものです。持たざる者の誇りは、日本語の上手さでは測れません。踏んだ距離と、続けた日数で測ればいい。次の走者は夜の仕事をする人です。昼に言えない理由を、夜に聞かせてください。

PROFILE

年齢・性別	24歳・女性 N.T
居住地	仙台市
出身	ベトナム
学業	大学院 修士課程に在学中
生活	仕送りなし。奨学金とアルバイト（飲食店のキッチン補助・週3〜4回）で生活
日本語	JLPT N2 取得。日常会話と研究発表は勉強中
走歴・習慣	ランニング歴1年半／研究の合間、早朝と休日に広瀬川沿いを3〜6km

次走者 ― 仙台のメンバー（31歳・夜勤の警備員）「夜に走る理由は、昼に言えない」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。

4つの言語が並んだ夜 — Midnight Solitary Run 点呼録

FP編集部 ／ SENDAI / TOKYO / WORLDWIDE ／ 2026.01.29 ／ 5 MIN

毎月最終水曜21:00。日本語・英語・インドネシア語・ベトナム語の投稿タイトルが同じ点呼欄に並んだ。言葉は違っても、時刻と形式は一つだった夜の記録。



FEATURE PHOTO — MIDNIGHT SOLITARY RUN / 4 LANGUAGES

9	24	4	¥0
CITIES	LOGS	LANGUAGES	ENTRY FEE

毎月最終水曜21:00。Midnight Solitary Run の合図は、いつもと同じく時計の針だけだった。だが今月の点呼欄は、いつもと少し違って見えた。投稿タイトルに、4つの言語が並んでいたからだ。

日本語の「仙台、走ってきました」、英語の『SENDAI | 5.2 | DONE』、インドネシア語の『Selesai, Sendai 3.0』、ベトナム語の『Sendai | 4.0 | Đã chạy』。文法も文字もばらばらだ。だが形式は一つにそろっている。都市と距離と、走ったという事実だけが残る。

このセッションに集合場所はない。母語も、滞在資格も、予算も問わない。各自の街で同じ1時間を走り、水と補給と帰宅手段は各自が必ず持つ。それが無銭の作法であり、無謀とは違うという線引きだ。深夜の点呼ほど、その線引きが大事になる。

点呼は9都市から24件届いた。中には1kmだけ走って投稿した初参加のログもあった。本号の読者投稿欄で紹介する、あの1kmである。距離の大小は問わない。最終水曜の21時に、4つの言語が同じ欄に並んだ。それだけで、この夜は記録に値する。

次回の Midnight Solitary Run も毎月最終水曜21:00。言葉の準備はいらない。都市名と距離だけ持って、各自の街で。

SESSION DATA — MIDNIGHT SOLITARY RUN #02

日時	2026.01.28 WED 21:00–22:00
点呼都市	9 CITIES
完走ログ	24
合計距離	210.48 KM
ABORTED	2（別掲）
参加費	¥0

MIDNIGHT SOLITARY RUN #02 — ROLL CALL LOGS

— Midnight Solitary Run #02 Sendai 1.00km
— Midnight Solitary Run #02 Sendai 11.22km
— Midnight Solitary Run #02 Sendai 13.27km
— Midnight Solitary Run #02 Sendai 6.35km
— Midnight Solitary Run #02 Sendai 5.18km
— Midnight Solitary Run #02 Sendai 10.14km
— Midnight Solitary Run #02 Tokyo 12.76km
— Midnight Solitary Run #02 Tokyo 10.31km
— Midnight Solitary Run #02 Tokyo 8.85km
— Midnight Solitary Run #02 Tokyo 10.08km
— Midnight Solitary Run #02 Tokyo 6.52km
— Midnight Solitary Run #02 Osaka 4.03km
— Midnight Solitary Run #02 Osaka 5.75km
— Midnight Solitary Run #02 Osaka 9.63km
— Midnight Solitary Run #02 Nagoya 8.95km
— Midnight Solitary Run #02 Nagoya 12.58km
— Midnight Solitary Run #02 Kyoto 13.51km
— Midnight Solitary Run #02 Kyoto 5.50km
— Midnight Solitary Run #02 Fukuoka 13.05km
— Midnight Solitary Run #02 Fukuoka 9.54km
— Midnight Solitary Run #02 Jakarta 5.49km
— Midnight Solitary Run #02 Jakarta 11.10km
— Midnight Solitary Run #02 Hanoi 9.11km
— Midnight Solitary Run #02 Bangkok 6.56km

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。

シフトが延びた夜、走れなかった

仙台のメンバー ／ SENDAI ／ 2026.01.29 ／ 4 MIN

点呼の夜、閉店作業が終わったのは22時を過ぎていた。走れなかった。でも、その日も記録として残す——ABORTEDの精神は、留学生の夜にも届く。



ABORTED — 閉店後の通り、点呼の終わった夜

その水曜日は、Midnight Solitary Run の夜でした。21時に走るつもりで、朝のうちにウェアをバッグに入れていました。でも店が混んで、閉店作業が終わったのは22時15分。点呼の1時間は、とっくに終わっていました。

走る体力も残っていなかった。無理に走れば、翌日の学校に響きます。

帰り道、投稿欄に書きました。『SENDAI ｜ 0.0 ｜ ABORTED — シフト延長』。それだけです。すると反応がありました。『お疲れさま』『次は一緒に』。走れなかった日も、点呼に応えたことになる。ABORTEDという柱がある意味を、その夜に理解しました。

中断や欠席は、なかったことにしない。このチームでは記録として残す。走れなかった理由が仕事でも、言葉の勉強でも、体調でも同じです。翌週、私は休みの日に5km走りました。その5kmは、走れなかった夜があったからこそ、大事に思えました。

PROFILE

年齢・性別	23歳・男性 R.P
居住地	仙台市
出身	インドネシア
学業	日本語学校に在籍。進学を目指して勉強中
アルバイト	飲食店の夜バイト／週4回、17時〜22時が基本、繁忙日は延長あり
走歴・習慣	ランニング歴8ヶ月／バイトのない夜と休日の朝に3〜5km

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。

知らない土地で走る — ジャカルタから仙台へ

FP編集部（聞き手） ／ SENDAI ／ 2026.01.22 ／ 7 MIN

国費留学生として仙台で学ぶ。知らない土地で、道を覚えるところから走り始めた。ジャカルタの暑さと仙台の寒さのあいだで、体が少しずつこの土地に馴染んでいく話。



INTERVIEW — 夕方の河川敷、走る後ろ姿

話し手はジャカルタ出身で、国費留学生として仙台の大学院で学んでいる。「走ることは、インドネシアにいた頃からの習慣です。でも、走る土地が変わると、走ること自体が変わります。ジャカルタでは暑さと湿気との付き合いでした。ここではまず、道を知らないことから始まりました」。

街は、走って覚えたという。「最初は住まいの周りをぐるぐる回るだけでした。少しずつ距離を伸ばして、広瀬川沿いを走り、橋を渡り、坂を上る。2km先のコンビニ、3km先の橋。そういう目印が増えていくと、知らない街が自分の街になっていきます。地図ではなく、足で覚えた街です」。

体が馴染むには、季節が要った。「ジャカルタにはない寒さです。最初の冬は冷たい空気で肺が痛み、指先の感覚がなくなりました。それでも、寒いから走らない、にはしたくなかった。安い防寒具をそろえて、明るいコースを

選んで、夜でも無理のない距離にしています。水と補給は必ず持ちます。無銭でも、安全は削りません」。季節が一巡りする頃には、凍った路面の走り方も、息の仕方も、体が覚えていたという。

点呼については、こう語る。「投稿は都市と距離だけ。私のアクセントも、文法の間違いも、そこには出ません。ただ走った人として並べる。私の『SENDAI』も、誰かの『JAKARTA』も、同じ行に並ぶんです」。言葉にならないものの形は人それぞれだが、アスファルトの上では、まず事実だけが並ぶ。

PROFILE

年齢・性別	26歳・女性 S.A
居住地	仙台市
出身	インドネシア・ジャカルタ
学業	大学院生／国費留学生
装備	長袖とロングタイツが基本。冬は安い防寒具を重ね、凍結した路面では無理をしない
走歴・習慣	ランニング歴2年／週3回、夕方または夜に4〜7km。季節に合わせて距離と装備を調整する

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。

鶏むねと卵のサンバル風 — ハラルに配慮した回復メシ

ZOMBIE-031 ／ SENDAI ／ 2026.01.20 ／ 4 MIN ／ ¥238

走った後の回復に、鶏むねと卵。豚肉を使わず、ハラルに配慮して組んだサンバル風の辛味だれで食べる、1食238円の回復メシ。



NO BUDGET RUNNER FOOD — 鶏むねと卵のサンバル風

留学生号の回復メシは、国籍や信仰が違っても同じ食卓に並べられる一皿にした。主役は鶏むね肉と卵。豚肉は使わない。鶏肉は、ハラル対応の表示があるものを選ぶと、配慮の幅が広がる。価格は1食238円、200円台に収めた。

作り方は単純だ。鶏むね肉は薄く開いて塩で下味をつけ、フライパンで焼く。トマト、玉ねぎ、唐辛子、にんにくを油で炒めてサンバル風の辛味だれを作り、焼いた鶏と半熟の目玉焼きをご飯にのせ、だれをかける。辛さは唐辛子の量で調整できる。

栄養面では、鶏むねと卵でたんぱく質が約32g取れる。走った後の回復には十分な量だ。辛味は食欲を戻す助けにもなる。汗をかいた日は、水分と塩分も忘れずに。

高価な食材は一つもない。どこのスーパーでもそろう材料で、誰の食卓にも出せる。それが無銭の回復メシの条件だと思っている。

COST BREAKDOWN — 1食あたり

鶏むね肉 100g（ハラル対応の表示があるものを選択）	¥102
卵 1個	¥28
米 1合分	¥48
トマト・玉ねぎ	¥35
サンバル風調味料（唐辛子・にんにく・油）	¥25
たんぱく質	約 32 G
合計	**¥238**

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。

母国から持ってきた一足

仙台のメンバー ／ SENDAI ／ 2026.01.18 ／ 5 MIN

ベトナムから仙台へ、スーツケースに入れて持ってきたシューズ。新しい一足を買う余裕はない。だからこそ、持ってきた一足を履き続ける。



MY STANDARD No.003 — 母国から持ってきた一足

仙台に来るとき、スーツケースに入る荷物は限られていました。その中で場所を取ったのが、このシューズです。ベトナムで買って、向こうでも走っていた一足。新しい街でも、まずこの一足で走りたかったんです。

新しいシューズを買う余裕は、正直ありません。学費と家賃と食費で、毎月ほぼ使い切ります。でも、この一足があるから走れます。ソールが減ってきたら補修して、中敷きを替えて、まだ履いています。

私の銘品の評価軸は、性能でも価格でもありません。母国から持ってきて、異国のアスファルトでも走り続けた時間です。広瀬川沿いの道も、冬の仙台の寒さも、この一足が全部知っています。

いつか買い替える日は来ます。そのときも、高い一足である必要はありません。使い切って作るのが銘品だと、この誌面で学びました。この一足を履き切るまでが、私の仙台での最初の章だと思っています。

SPEC — 私の銘品 No.003

品目	ランニングシューズ（ベトナムで購入・持参）
購入価格	ベトナムで購入（現地価格）
使用期間	来日前から継続使用
補修	かかとの補修・中敷き交換
評価軸	長く使ったかどうか

PROFILE

年齢・性別	25歳・男性 V.D
居住地	仙台市
出身	ベトナム
学業	専門学校生
生活	学費と生活費はアルバイトでまかなう。仕送りは最小限
走歴・習慣	ランニング歴2年／週2〜3回、学校の前後に3〜5km
銘品の現物	ベトナムで購入し、来日時に持参したランニングシューズ1足を継続使用

トレイルの靴で、アスファルトを踏む

FP編集部（写真・現物提供：代表） ／ SENDAI ／ 2026.01.22 ／ 4 MIN

ギア特集。山のレースのために生まれたトレイルシューズを、夜のアスファルトで履く。反発で押すのではなく、厚いクッションで受け止める。使い方を間違えたまま、距離だけが伸びていく一足の記録。



GEAR FEATURE — NIKE ZOOMX ZEGAMA TRAIL (2022) / MONOCHROME, HIGH-ISO FILM LOOK

山のレースのために生まれた靴である。スペインの山岳マラソン、ゼガマ＝アイスコリ。その名を冠したナイキのトレイルシューズは、ロードのレーシングシューズと同じZoomXフォームを、厚底で積んでいる。ドロップはわずか4mm。重さは300gを超える。速く走らせるための靴ではない。長い距離を、脚を守りながら刻むための靴である。

夜のアスファルトで履くのは、本来の使い方ではない。それでも合う。反発で押すのではなく、厚いクッションで受け止める。その受け止め方が、平日の5kmにも、今日の7kmにもちょうどいい。トレイル用のラグがアスファルトで減っていく音も、無銭のランナーには贅沢な消耗である。

雨の日だけは、気をつける。アウトソールはナイキ独自のもので、Vibramではない。濡れたアスファルトではグリップが落ちる。それも含めて、この初代の素性である。知ったうえで、雨の日の走り方を変える。

SPEC — ギア特集 / ZEGAMA TRAIL（2022）

品目	トレイルランニングシューズ（Nike ZoomX Zegama Trail 初代）
スタイルコード	DH0623-300
サイズ	27.5 CM（US 9.5）
クッション	ZoomX（SR-02キャリア）／スタック 37/33 MM
ドロップ	4 MM
アウトソール	Nike独自／ラグ 4 MM（Vibramではない）
弱点	濡れたアスファルトでのグリップ

PROFILE

現物	Nike ZoomX Zegama Trail 初代（v1／2022年モデル）
スタイルコード	DH0623-300（シュータンタグで確定）
サイズ	27.5cm（US 9.5）
カラー	グリーン〜ティール系（写真はモノクロ現像）
仕様	ZoomXフォームをSR-02キャリアに収めた構造／スタック 37/33mm／ドロップ 4mm／重量 約290〜317g／アウトソールはNike独自（Vibramではない）／ラグ 4mm
弱点	濡れた路面でのグリップ

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。

はじめまして、ベトナムから来ました — 初めての点呼

読者投稿 ／ SENDAI ／ 2026.01.29 ／ 3 MIN

初めての点呼は、たった1kmだった。それでも投稿欄に名前が並んだ夜の、小さくて大きな記録。



READERS — 初めての点呼、1kmの夜

編集部注——1kmでも、点呼は点呼である。初めての投稿を、届いた形のまま掲載する。

「はじめまして、ベトナムから来ました。仙台の大学の2年です。運動は得意ではありません。でも、最終水曜の点呼の夜、思い切って外に出ました。

走ったのは1kmだけです。すぐに息が上がって、半分は歩きました。でも、投稿しました。『SENDAI ｜ 1.0』。たったそれだけなのに、反応があって、嬉しかったです。誰も距離を笑いませんでした。

日本語はまだ勉強中です。長い文章は書けません。でも点呼なら、私にもできます。来月も1kmでいいから、また投稿したいです」——投稿はここまで。1kmでも、点呼は点呼である。それがこのチームの入口の広さだ。

PROFILE

年齢・性別	22歳・女性 L.P
居住地	仙台市
出身	ベトナム
学業	大学 2年
走歴・習慣	ランニング歴は浅く、運動は得意ではない。初めての点呼で1kmを走った

COLUMN 08

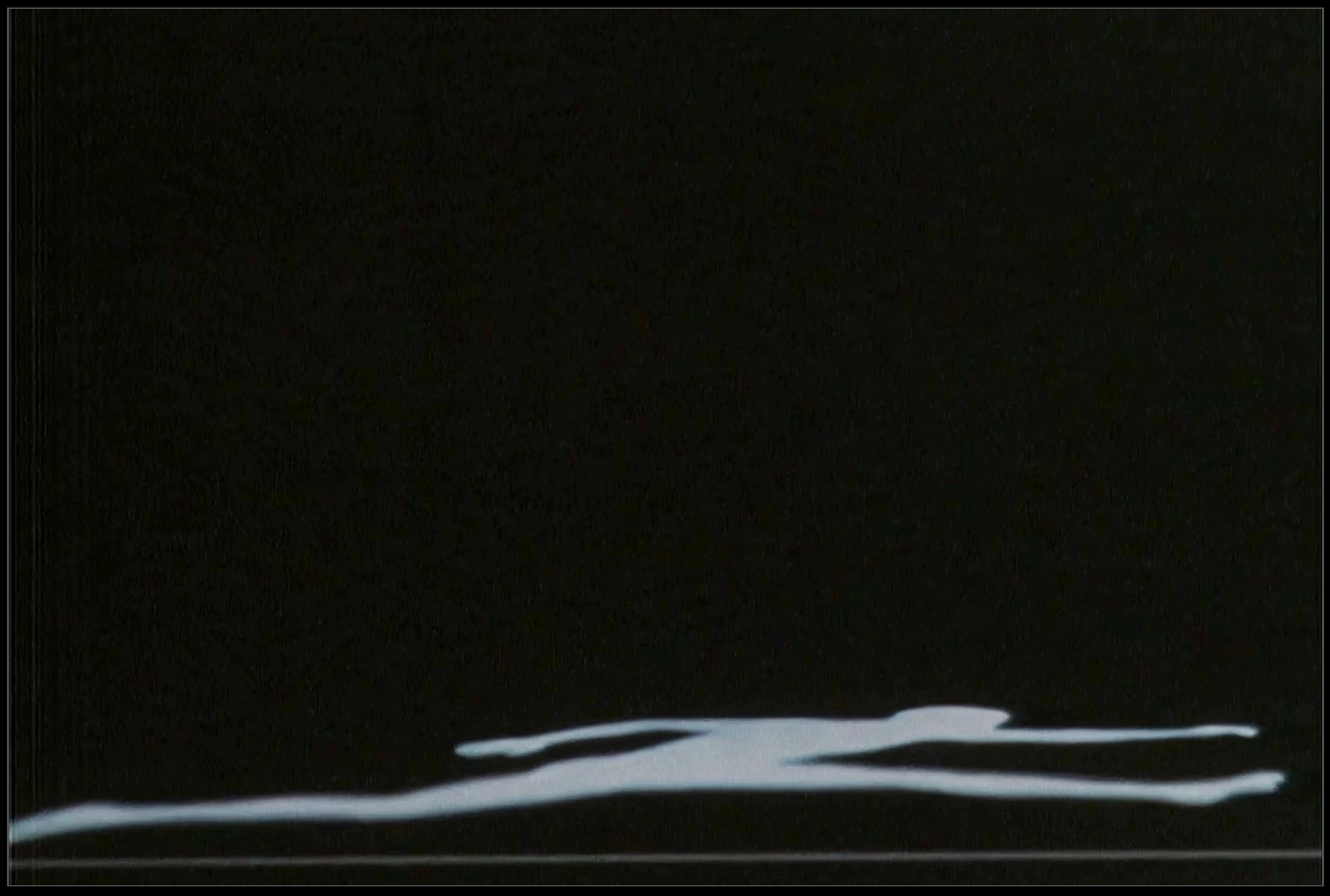
ARTWORK アートワーク

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 — 本体のない影（影版）

代表 ／ SENDAI ／ 2026.01.25 ／ 3 MIN

本体は描かれていない。画面にあるのは、地面に長く伸びた走る人型の影だけ。知らない土地でも、走れば影は同じ形に落ちることについての解題。



ARTWORK No.003 — SHADOW

この作品には、走っている本人が描かれていない。画面にあるのは、横に長く伸びた人型の影だけだ。細い地面の線が一本だけ引かれていて、影はその上に落ちている。光源も本体も、画面の外にある。

留学生号でこの一枚を選んだのには理由がある。知らない土地では、自分の姿はなかなか見えない。言葉も肩書きも、向こうでは輪郭を失う。それでも走れば、影は落ちる。影は言葉を介さず、その土地のアスファルトの上に、自分が確かにいたことを残す。

影は、動いた者にだけついてくる。走れば伸び、止まれば止まる。本体が見えなくても、走った分だけ形が残る。都市と距離だけを書き残す点呼の形式と、どこかで通じている気がする。言葉にならないものの記録は、影の形でも届く。

次回の解題は、夜の街を写した一枚を取り上げる。アスファルトの夜について。

¥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。