



マイロード

第376回号
2012年6月17日

主催 新日本スポーツ連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援・横浜市民局



【10km / 20km 写真 / 伊藤博】

熱中症に注意！！

よこはま月例マラソンではWBGT（湿球黒球温度計）による計測を行い、その日のレースができるか判断します。気温が25以上では熱中症になる危険度が増します。水分を十分取ってから走るようお願いします。

走る前にセルフチェックのお願い

熱はないか、だるくないか、昨夜の睡眠は十分か、食欲はあるか、下痢はしていないか、頭痛はないか、関節の痛みはないか、過労はないか、前日の疲れはないか、走る意欲はあるか、一つでも当てはまる場合は走ることを中止してください。

WBGT	運動指針
31 以上	運動は原則中止
28 ~ 31	厳重警戒（激しい運動は中止）
25 ~ 28	警戒（積極的に休息）
21 ~ 25	注意（積極的に水分補給）
21 以下	ほぼ安全（適度に水分補給）

運営委員会が総会を開催

よこはま月例マラソン運営委員会は5月20日（日）に月例マラソン終了後、県連盟事務所に於いて開催しました。総会のまとめから、参加者がさらに増え、年間延べ人数が15,437人（昨年は13,628人）に達した。参加者が増えることで、事故や住民からの苦情が多発した。役員ボランティアが安定して参加している。運営・準備の共同作業が進んでいる。HPから記録証が印刷できるなどさらに充実した。

今年度の方針から、共済制度の充実と傷害対策に努め、事故のない運営に心がけることなどを決めました。

役員体制については藤本会長をはじめ全員が再任されました。

今月から20kmはお休みです

6月から9月は20kmはお休みです。WBGT = 熱中症指数（左の表を参照）が28を超えたら10kmも中止します。10kmが中止の場合は5kmに変更します。夏場のマラソンは十分給水を取ってください。

神奈川反核平和マラソンのお知らせ

“スポーツは平和とともに”を合言葉に毎年神奈川県内を核兵器廃絶を訴えて走ります。

7月21日（土）

相模原市役所～座間～海老名～綾瀬～大和市役所
川崎～横浜市役所 ヴェルニー公園～三浦海岸

7月22日（日）

横浜～藤沢 藤沢～平塚 海老名～茅ヶ崎
三浦～藤沢 平塚～箱根 8コース述べ距離189km

毎月第3日曜日・午前8時40分スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km（20kmは6～9月お休み）
受付時間	現地に於て午前7時50分から10時まで受付。＜棄権の受付も10時までです＞				
スタート	1km-A/8:40	1km-B/8:50	1km-C/9:00	5km/9:15	20km/9:45 10km/9:50 3km/10:00（スタート時間はあくまで目安です）
参加費	初参加は1500円（2回目から大人1000円・中学生以下は500円）				
記録表彰	希望者に記録証（速報を掲示）翌月掲示版にて発表 ホームページにて全記録を発表します				
連続賞	10,20,30,50,75,100回（通算は20回,80回）				

次回は第377回 2012年7月15日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2
TEL 045(430)5665 FAX 045(430)5666

<eメール> yokogetsu@yg.qee.jp

<HP> http://yg.qee.jp/

*** 今月の表彰 ***

*連続150回参加賞 月例年間パス
No.1274 秋山 竜二(37)

*連続50回参加賞 月例Tシャツ
No.3468 坂本 優太(11)
No.3791 高橋 薫平(11)
No.3797 村田 雅則(51)
No.3836 星野 茂明(45)

*連続30回参加賞 クリスタル楯
No.4362 千葉 憲昭(46)
No.5562 原 崇明(40)
No.5685 古田 健裕(47)
No.5976 猪狩 精司(44)
No.6019 宮杉 清司(49)
No.6021 松田 英介(46)
No.6118 荷方 幸博(13)

*連続20回参加賞 四つ切パネル写真
No.4900 福田 和彦(51)
No.5160 金野 正博(41)
No.5346 上野 工(45)
No.5653 清家 雄二(61)
No.6789 真中 晋(44)
No.7219 外尾久美子(34)
No.7367 佐藤 達也(48)
No.7436 西 和正(46)

*連続10回参加賞 ランニング
No.8544 鈴木 則行(51)
No.8966 大島 敏正(68)
No.8970 神戸 信男(52)

*通算20回参加賞 ランニング
No.3507 青田 良一(59)
No.3624 中山 宏志(53)
No.4131 森住 康男(61)
No.5241 松下孝一郎(46)
No.5348 小林 康之(39)
No.5912 谷澤 亮(35)
No.6567 田辺 利朗(34)
No.6702 富川美恵子(64)

連続と通算は重複しません。

第375回の参加者

実 数	1644 人
内(初参加)	281 人
内(中学生以下)	304 人
内(棄権)	109 人
1 km (A)	172 人
1 km (B)	189 人
1 km (C)	294 人
3 km	301 人
5 km	524 人
10 km	467 人
20 km	267 人
延べ完走者数	2214 人
2011 累計	8012 人
前年同期	5323 人

気象データ

(横浜气象台 10:00)

天 気 = 薄 曇
気 温 = 21.7
湿 度 = 57%
風 向 = 東 北 東
風 速 = 1.7m
現 地 =



【5kmスタート 写真 / 伊藤博】

今月の1 kmA・B・C (ナンバーカード)の仕分

A = 8 6 0 0 以下

B = 1 0 0 0 未満

C = 1 0 0 0 以上

1 k の重複参加は禁止です。小さい子供さんも走っています。安全のためにご協力お願いします。

*** 今月の表彰 ***

*連続150回参加賞 月例年間パス
No.1274 秋山 竜二(37)

*連続50回参加賞 月例Tシャツ
No.3468 坂本 優太(11)
No.3791 高橋 薫平(11)
No.3797 村田 雅則(51)
No.3836 星野 茂明(45)

*連続30回参加賞 クリスタル楯
No.4362 千葉 憲昭(46)
No.5562 原 崇明(40)
No.5685 古田 健裕(47)
No.5976 猪狩 精司(44)
No.6019 宮杉 清司(49)
No.6021 松田 英介(46)
No.6118 荷方 幸博(13)

*連続20回参加賞 四つ切パネル写真
No.4900 福田 和彦(51)
No.5160 金野 正博(41)
No.5346 上野 工(45)
No.5653 清家 雄二(61)
No.6789 真中 晋(44)
No.7219 外尾久美子(34)
No.7367 佐藤 達也(48)
No.7436 西 和正(46)

*連続10回参加賞 ランニング
No.8544 鈴木 則行(51)
No.8966 大島 敏正(68)
No.8970 神戸 信男(52)

*通算20回参加賞 ランニング
No.3507 青田 良一(59)
No.3624 中山 宏志(53)
No.4131 森住 康男(61)
No.5241 松下孝一郎(46)
No.5348 小林 康之(39)
No.5912 谷澤 亮(35)
No.6567 田辺 利朗(34)
No.6702 富川美恵子(64)

連続と通算は重複しません。

第375回の参加者

実 数	1644 人
内(初参加)	281 人
内(中学生以下)	304 人
内(棄権)	109 人
1 km (A)	172 人
1 km (B)	189 人
1 km (C)	294 人
3 km	301 人
5 km	524 人
10 km	467 人
20 km	267 人
延べ完走者数	2214 人
2011 累計	8012 人
前年同期	5323 人

気象データ

(横浜气象台 10:00)

天 気 = 薄 曇
気 温 = 21.7
湿 度 = 57%
風 向 = 東 北 東
風 速 = 1.7m
現 地 =



【5kmスタート 写真 / 伊藤博】

今月の1 km A・B・C (ナンバーカード)の仕分

A = 8 6 0 0 以下

B = 1 0 0 0 未満

C = 1 0 0 0 以上

1 k の重複参加は禁止です。小さい子供さんも走っています。安全のためにご協力お願いします。