



マイロード

第382回号
2012年12月16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・横浜市市民局

来年が良い年になりますように



【写真/伊藤博】

参加者のみなさまにとって、今年はどうな年でしたか。東日本大震災と福島第一原発事故から1年と10ヶ月が経ちます。被災地ではいまだ復興の目処が立たないところが大半です。放射能の風評は減少しましたが、福島第一原発事故の終息は見えません。毎週金曜日には、首相官邸と国会周辺では「反原発」の声が響きわたります。

政治と経済の不安は国民生活を脅かし、消費税の値上げは国民生活を直撃します。自公政権から民主党政権へ、国民の大きな期待を受けて誕生した民主党政権も、自公政権の土俵の範囲内でした。

本日は衆議院選挙の投票日です。離合集散を繰り返し、多数の政党が誕生しての選挙です。国民一人ひとりの一票が次の政治の舵取りを決めます。みんなで積極的に投票に行きましょう。(康)

小学生以下のファミリーコースを設けます

2013年1月スタート!!

- ・種目 1km ファミリーコース
 - ・スタート 8:30
 - ・参加対象 小学生以下
- スタート時の混雑と事故防止のために実施済です。

2013年お正月お楽しみ記念大会

- ・種目別、年代別、性別の優勝者を表彰
- ・1kmはタイムによる総合順位です。
- ・当月初参加の方は表彰の対象外とします。
- ・結果は当日の速報値による(記念品受取は当日のみ)

20kmに参加される方に

バーコードの仕様によって違います

名札の場合は緑色のカードを差し込む。

リストバンドの場合は20km表示のゼッケンを着ける。

緑のカード入り名札、20kmゼッケンは必ず正面から見える所に着けること。

途中棄権は記録は取りません。ゴール手前で公園に入ってください。

本日は衆議院選挙の投票日です

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-小学生以下/8:30 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383回 2013年1月20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

*** 今月の表彰 ***

*連続150回参加賞 月例年間パス

No.1345 大島 寛(64)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No.1612 中田 充子(49)

No.2871 遠藤 隆一(56)

*連続50回参加賞 月例Tシャツ

No.3006 菅原 啓之(38)

No.4419 川崎英一郎(46)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

No.1824 時光 信孝(64)

No.5960 千田 恵子(55)

No.6875 菅原 恵(39)

No.6888 勝俣 大歩(10)

*連続20回参加賞 四つ切パネル写真

No.6026 梅村 隆人(10)

No.8331 岸田 吉史(44)

No.8332 鈴木 則文(48)

No.8333 鈴木 翔(8)

No.8342 吉田 博昭(41)

No.8343 吉田 翔(8)

No.8349 山本 風汰(9)

No.8350 山本 健嗣(40)

No.8381 天野 敏男(50)

No.8453 大舟 純聖(9)

No.8460 玉木 昇(50)

No.8471 二野 伸也(47)

No.8494 高橋眞之助(58)

No.8508 大津 知子(32)

*連続10回参加賞 ランニング

No.8452 大舟 伽空(11)

No.8792 阿部 宥太(5)

No.9331 浅見 高志(36)

No.9446 菅井 琴音(10)

No.9462 安武 亮(33)

No.9549 望月 千織(53)

No.9860 小林 正(43)

No.9861 斎藤 英俊(45)

No.9872 田中 基嗣(42)

No.9886 上埜 貴生(46)

No.9892 島津 彰(50)

No.9898 福山 悟(43)

No.9902 中川 健(41)

No.9916 松丸 秀雄(34)

No.9924 大石 薫(32)

No.9947 麻原 忠夫(43)

No.9954 根岸 卓也(48)

No.9955 長谷川 宏(65)

No.9958 高瀬 規男(38)

No.9959 高瀬 和範(8)

No.9960 中村 昌義(43)

No.9973 田部 尚志(42)

No.9974 横溝 務(48)

*通算20回参加賞 ランニング

No.3669 高橋 亮介(36)

No.5781 大谷 博人(49)

No.5909 佐藤 力(42)

No.6527 酒井 弘人(48)

連続と通算は重複しません。

第381回の参加者

実数	1,766
内(初参加)	232
内(中学生以下)	282
内(棄権)	146
1 km(A)	146
1 km(B)	220
1 km(C)	172
3 km	224
5 km	463
10 km	537
20 km	391
延べ完走者数	2,153

2012 累計	17,349
前年同期	12,531

今月の1 kmA・B・C(ナンバーカード)の仕方

A = 9800 以下

B = 11100 未満

C = 11100 以上

1 km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 ***

マラソン当日のセルフチェック

10のポイント(日本臨床スポーツ医学会による)

熱はないか、

体はだるくないか、

昨夜の睡眠は十分か、

食欲は有るか、

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、

走る意欲は十分にあるか、

以上の中で一つでも当てはまれば走ることを中止してください。勇気をもって中止することも大切です。

また、レース中にフラフラしている人や具合の悪そうな人を見かけたり、気が付いたときは運営委員まで連絡をお願いします。

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)

運営委員会からお知らせ

熱中症予防のために、国際的に認められた基準があります。WBGT(湿球黒球温度)の測定値によって運動強度を制限する科学的な尺度です。会場で測

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)

定し、下記一覧表で判断します。

25 を超えたら10km中止、31 以上になった場合は、マラソンを中止します。運営スケジュールは運営委員会の指示に従ってください。

【熱中症予防のための運動指針】



記録は携帯電話から検索ができるようになりました。月例マラソンオフィシャルサイトから、記録のページ[<http://yg.gee.jp/>] 問い合わせメールは下記まで

Eメール:yokogetsu@yg.gee.jp

名札およびリストバンド(バーコード)とNOカード(ゼッケン)は必ず着用してください。ゴールしたらバーコードの準備をお願いします。読み取りが終わるまで、順

棄権について

月例開催日に本人が棄権届を行うことを原則としています。翌月の棄権届も同じです。月例終了後の棄権届は受け付けません。また、郵便書留などの棄権届も受け付けません。

レース途中の棄権について

レースに参加して、途中棄権する場合は受付に途中棄権したことを必ず申し出てください。申し出ない場合は連続・通算の記録も途絶えます。

番を狂わさずにお並びください。