



マイロード

第386回号
2013年4月21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



【写真/伊藤博】

安全第一・ランニングマナーを守って

マラソンコースは貸切ではありません。一般の通行が優先されます。左側通行を守って、安全で事故のない月例マラソンをお願いします。接触事項等が起きた場合は必ず、本部役員か観察の役員に連絡をお願いします。健康マラソンが目的です。安心・安全なマラソン開催にご協力をお願いします。

小学生以下は1kファミリーコースへ

今年1月から開始した1キロ・ファミリーコースは小学生以下のランナーが参加するものです。

転倒事故の防止や安全のために新設したもので、親子で走っても構いませんが、伴走者は上着を着るか、ナンバーカードを付けないなどしてください。記録は小学生以下を対象にしています。

第31回横浜ロードレース大会

～4月14日に樽町公園で開催～

横浜ロードレースは誰でも参加できる大会として、今年で31回目を迎えました。大会には、1,657名(20km712名、10km752名、5km183名)が参加しました。

大会当日は天気には恵まれましたが、非常に風が強いで、ランナーにとっては大変厳しいレース条件になりました。今年から、コース上に一般通行者の通路を確保し、警備員を配置するなど安全への配慮を強めました。

世界同時マラソン よこはまVIVICITTA

4月7日(日)に第4回よこはまVIVICITTAが開催されました。春の嵐「爆弾低気圧」が襲来、強風の中での開催になりました。イタリアのスポーツ連盟(UISP)によって開催される世界同時マラソンです。完走者は1km36名、12km168名でした。



第385回月例マラソン記録一覧

参加者実数		1,668	気象	天気 / 晴
内	2回目以降	1,133	データ (横浜气象台)	気温 / 11.7℃
	初参加	190		湿度 / 31%
訳	中学生以下	274	10時発表	風向 / 東
	棄権	71		風速 / 3.3m

毎月第3日曜日・午前8時30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387回 2013年5月19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50回参加賞 月例Tシャツ

No. 3774 福田 義徳(43)
No. 4471 由井 日出子(58)
No. 4734 加納 敏雄(61)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

No. 4900 福田 和彦(51)
No. 5346 上野 工(46)
No. 5653 清家 雄二(62)
No. 6789 真中 晋(45)
No. 7367 佐藤 達也(49)
No. 7436 西 和正(47)

*連続20回参加賞 四つ切ハ 祿写真

No. 8970 神戸 信男(53)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 5097 若林 久孝(37)

No. 6634 岩田 真歩(6)
No. 10217 斉藤 浩一(45)
No. 10679 鶴田 司(50)
No. 10692 早川 拓見(7)
No. 10700 藤原 規靖(33)
No. 10701 原田 幸子(34)
No. 10705 足立 玲奈(7)
No. 10707 足立 裕昭(39)
No. 10708 天野 博哉(50)
No. 10713 古川 日和梨(8)
No. 10722 山崎 篤史(9)
No. 10737 上野 僚万(13)
No. 10738 上野 拓人(43)
No. 10742 生天目 崇(33)
No. 10744 長久保りな(8)
No. 10746 志賀野 真人(5)
No. 10747 志賀野 篤(35)
No. 10749 岩田 成弘(43)
No. 10750 小泉 幸治(57)
No. 10757 高橋 大志(13)
No. 10768 安部 真彦(56)
No. 10780 青木 惇平(8)
No. 10807 岩崎 純夫(48)
No. 10808 竹山 敬次(35)
No. 10811 高島 恵子(34)
No. 10819 若田 摩衣子(33)

No. 10820 柿沼 博文(59)
No. 10832 杉崎 晴之(46)
No. 10834 當間 明子(37)
No. 10836 三井陽太郎(9)
No. 10840 黒部 剛(7)
No. 10841 黒部 薫(46)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 5788 若木 陽子(58)
No. 5974 齋藤 香代子(43)
No. 6432 稲光 希竜(9)
No. 6714 八坂 理恵(47)

*通算80回参加賞 大型パネル写真

No. 520 山県 昭(71)

◎連続と通算は重複しません。



【写真/伊藤博】

先月からコースが全て舗装されました。ただ、スタート地点は若干狭くなっています。ゴール後は左側に寄って走って下さい。

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)

- ①熱はないか、
- ②体はだるくないか、
- ③昨夜の睡眠は十分か、
- ④食欲は有るか、
- ⑤下痢はしていないか、
- ⑥頭痛はないか、
- ⑦関節の痛みはないか、
- ⑧過労はないか、
- ⑨前日の疲れはないか、
- ⑩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。

今月の1kmF・A・B・C (ナンバーカード) 仕分

A = 10600 以下
B = 11900 未満
C = 11900 以上

※1k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をお願いします。