



# マイロード

第387回号  
2013年5月19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。

## 横浜駅伝大会開催

第25回横浜駅伝大会が4月29日(祭)に、港北区榊町公園で開催されました。昨年より1チーム多い664チームがエントリーしました。好天に恵まれ、早朝から各チームが「場所取り」に集まり、選手だけで4,600名、応援を含めれば5,000人を超える人が集まり、安全確保と交通整理に追われました。

レース結果は、teamOGUが歴代2位の2時間14分12秒の好記録で初優勝、混合の部ではAC・KITAが2時間24分39秒で8連覇を達成しました。女子は大会新記録で高尾山走術研究所光が2時間42分39秒で初優勝しました。



### 第386回月例マラソン記録一覧2013.4.21

参加者実数		670	気象	天気 / 雨
内	2回目以降	369	データ	気温 / 5.83°C
	初参加	25	(横浜气象台)	湿度 / 94%
訳	中学生以下	115	10時発表	風向 / 北
	棄権	161		風速 / 8.2m

### 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388回 2013年6月16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75回参加賞 別製ランニング

No. 3039 大島 太一(21)

\*連続30回参加賞 クリスタル楯

No. 6899 菰田 友紀(38)  
 No. 7458 畑 京子(51)  
 No. 7465 田中 健二(45)  
 No. 7474 北村 美津弘(65)  
 No. 7495 喜道 賢治(46)  
 No. 7514 堤 和也(37)  
 No. 7550 白井 聡(50)  
 No. 7551 白井 法子(49)

\*連続20回参加賞 四つ切ハ 礼写真

No. 4135 守屋 敦(59)  
 No. 6631 富川 義之(48)  
 No. 7330 森 結人(9)

No. 7333 森 久人(46)  
 No. 8404 金子 勇(64)  
 No. 8706 笹倉 隆弘(41)  
 No. 8707 笹倉 里奈(39)  
 No. 9007 多賀谷 実(50)  
 No. 9008 大羽 孝男(63)  
 No. 9012 堀 智志(42)  
 No. 9072 大宮 洋一(36)  
 No. 9074 荒川 瑛太郎(9)

\*連続10回参加賞 ランニング

No. 5973 古田 雅拓(14)  
 No. 8066 月川 敏江(38)  
 No. 9477 高橋 保(48)  
 No. 10322 南 妙子(34)  
 No. 10481 黒川 亮(54)  
 No. 10524 阿部 太星(17)  
 No. 10843 田辺 和男(57)  
 No. 10849 鮎川 崇(43)  
 No. 10867 國友 宏輝(6)  
 No. 10868 國友 璃奈(4)  
 No. 10869 國友 瑠奈(8)  
 No. 10887 大島 千洋(8)

No. 10897 田畑 哲夫(45)  
 No. 10900 小林 仁(64)  
 No. 10907 大島 七海(6)  
 No. 10917 西條 良樹(30)  
 No. 10938 萩谷 正治(58)  
 No. 10949 早川 英樹(42)  
 No. 10953 石橋 太郎(45)  
 No. 10954 西方 健(40)  
 No. 10962 猪俣 孝(49)  
 No. 10968 橋本 智英(38)  
 No. 10969 和田 精三(64)  
 No. 10975 坂東 辰彦(31)  
 No. 10979 坂本 久美子(34)  
 No. 11003 黒部 健(44)

\*通算20回参加賞 ランニング

No. 6639 新治 厚(50)  
 No. 7228 真中 美咲(7)

◎連続と通算は重複しません。



【写真/伊藤博】

1年半ぶりの雨...

先月(第386回)の月例マラソンは2011年の8月以来の雨でした。公園前の舗装工事が終わり整備されましたが、公園内に工事が出た残土があり、足元がだいぶぬかるんでいました。

マラソン当日のセルフチェック

これからの季節、気温や湿度が上がります。走る前に必ずセルフチェックをお願いします。

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。