



マイロード

第389回号
2013年7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】

走る前に十分に給水を

夏場の運動は熱中症のリスクが大幅に高まります。走る前に給水を十分取ってから走るように心がけてください。走っている最中に体調不良が生じたときには役員に申し出てください。

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。

下の表による運動指針に基づいて開催レースを決めます。10kmが中止の場合は、5kmに変更します。当日の運営委員会の指示に従って走ってください。

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）

今日は参院選投票日

日本の将来を決める大事な選挙です。期日前投票を済まされていない方は、必ず投票に行きましょう。

私たちの暮らし、生活、原発、憲法問題など大きな節目の選挙です。

反核平和マラソンを開催

2013年神奈川反核平和マラソンは7月13（土）～14（日）の二日間、183kmを述べ151人の参加で無事終了しました。一昨年からの原発に対する大きな関心が広がり、原発ゼロ、再稼働反対の取り組みが大きく広がっています。参院選の争点の一つでもあり、各地で大きな支援と声援を受けました。沖縄に次ぐ基地県神奈川で核兵器廃絶と基地撤去を訴える反核平和マラソンは県内すべての自治体の協力を得て開催しています。



【横浜市役所スタート】

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390回 2013年8月18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. 4959 井倉 佑樹(16)
- No. 5126 葛木 滯士(9)
- No. 5172 立石 勝昭(46)
- No. 5203 静 仁盛(35)
- No. 5222 高橋 宏昭(48)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

- No. 7202 武田 誉史(10)
- No. 7852 岡田 晃(41)
- No. 7853 岡田 泰美(39)
- No. 7854 岡田 晃汰(8)

*連続20回参加賞 四つ切ハﾟ礼写真

- No. 8096 小林 建介(64)

- No. 8782 平川 帆夏(10)
- No. 9275 岡田 健一(49)
- No. 9278 岡田 直己(7)
- No. 9279 岡田 和洋(10)
- No. 9291 田辺峻太郎(5)
- No. 9402 吉宗 知哉(14)
- No. 9432 枝 裕実(44)

*連続10回参加賞 ランニング

- No. 10367 田所 亙(38)
- No. 10561 清久 春義(55)
- No. 10663 齋藤 真史(35)
- No. 10689 細井 宏朗(41)
- No. 11178 長島 慎(55)
- No. 11192 高野 幹嘉(38)
- No. 11193 石塚 正孝(70)
- No. 11198 平堀かおる(51)
- No. 11199 平堀 剛(52)
- No. 11200 望月 汐里(9)
- No. 11201 望月 千里(9)

- No. 11202 望月 大嗣(37)
- No. 11211 飯島 美穂(44)
- No. 11222 黒田 裕芳(50)
- No. 11223 川崎 哲也(45)
- No. 11224 金子 育央(35)
- No. 11225 兼板 陽子(47)
- No. 11229 中田 啓一(40)
- No. 11247 三尾 怜子(3)
- No. 11248 三尾 多美(29)
- No. 11262 藤本 真吾(44)
- No. 11273 沼田 昭弘(39)
- No. 11280 飯島 博光(41)
- No. 11292 濱名 俊三(48)
- No. 11300 小山 明央(47)

*通算20回参加賞 ランニング

- No. 5487 秋元 一幸(49)

◎連続と通算は重複しません。



【写真/伊藤博】

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 = 10800 以下
- B = 12100 未満
- C = 12100 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。

第388回月別ラン記録 覧2013.6.16

参加者数		851人	気象	天気 / 雨
内	2回目以降	430人	データ	気温 / 23.3℃
	初参加	48人	横浜気象台	湿度 / 93%
訳	中学生以下	143人	10時発表	風向 / 北
	棄権	230人		風速 / 3.9m