



# マイロード 第390回号

2013年8月18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

## 残暑お見舞い申し上げます



【写真/伊藤博】

連日の猛暑には閉口しております。参加者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。8月は平和について様々な取り組みが行われる月です。広島と長崎に原爆が投下とされ、一瞬のうちの多くの方々が亡くなりました。二度と悲劇を繰り返さない決意と思いが原水爆禁止世界大会の開催です。私たちの仲間が、広島～長崎を反核平和マラソンでタスキを繋ぎます。神奈川の反核マラソンも広島・長崎に思いを寄せて取り組まれて来ました。自民党安倍政権は、憲法改正の動きを強めています。平和憲法があったからこそ、今日まで戦争しない国として存在して来ました。

スポーツ連盟は、「スポーツは平和と共に」をスローガンに「戦争反対」「核兵器廃絶」をアピールしながら様々な取り組みを続けてまいります。(康)

## 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下さい。

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)

## 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。

よこはま月例マラソンは健康マラソンが目的です。安心・安全で、ランニングマナーが一番の運営を目指しています。皆様のご協力をお願いします。

### 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391回 2013年9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

\*\*\* 今月の表彰 \*\*\*

\*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 2277 城平 堅翔(10)  
No. 2280 中嶋 要(56)

\*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 2143 榊原 恵美子(49)

\*連続50回参加賞 月例Tシャツ

No. 5248 下山 孝雄(71)

\*連続30回参加賞 クリスタル楯

No. 8033 福埜 正樹(41)  
No. 8086 渡辺 兼造(51)  
No. 8098 井町 由美子(35)  
No. 8099 滝 順次(32)

\*連続20回参加賞 四つ切ハ 祢写真

No. 8635 後藤 憲仁(34)  
No. 9478 悴田 弥生(9)

No. 9494 三村 昇二(44)  
No. 9496 安達 智明(55)  
No. 9523 吉永 陽子(53)

\*連続10回参加賞 ランニング

No. 8761 富士枝 純(36)  
No. 9453 西村 治美(48)  
No. 10550 西ノ宮 清孝(62)  
No. 10699 青木 健太(30)  
No. 10779 蟹瀬 隆之(55)  
No. 11325 小椋 良尚(56)  
No. 11331 近澤 洋平(50)  
No. 11342 竹下 かおり(38)  
No. 11355 和田 奈美子(38)  
No. 11359 藤本 淳(48)  
No. 11373 加藤 里奈(8)  
No. 11381 吉沢 陽子(35)  
No. 11407 俵 太一(41)  
No. 11411 荒木 克昭(40)  
No. 11417 澤田 恒平(40)  
No. 11429 鵜飼 亮(42)  
No. 11453 中村 圭(45)  
No. 11456 藤本 隆司(48)  
No. 11459 山崎 健一(48)  
No. 11466 金丸 日菜子(9)

No. 11467 金丸 信一(39)  
No. 11486 増田 賢嗣(50)  
No. 11496 槻岡 孝二(44)  
No. 11499 神戸 明子(44)  
No. 11500 神戸 雄一(41)  
No. 11501 北川 一之(47)

\*通算20回参加賞 ランニング

No. 2677 村田 信幸(45)  
No. 4409 小林 知明(38)  
No. 6818 本田 正樹(38)  
No. 6996 高島 和貴(31)  
No. 7355 黒田 直祐(55)  
No. 8091 関根 勇雄(54)  
No. 8637 柏崎 敦(54)  
No. 8881 満生 恵美(33)

\*通算80回参加賞 大型パネル写真

No. 1583 中戸川 信洋(40)

◎連続と通算は重複しません。



【写真/伊藤博】

<運営委員会からのお知らせ

リストバンドの使用は年内で廃止

現在、バーコードは名札とリストバンドの二種類がありますが、リストバンドはバーコードの劣化が激しくはがれやすいことから、名札に統一します。

無料で交換しますので、受付まで申し出てください。皆様のご協力をお願いします。

## マラソン当日のセルフチェック

真夏の運動は危険のリスクが高まります。当日チェックをもう一度、確認をお願いします。

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。

第389回月例マラソン記録一覧 2013.7.21

参加者実数		1,375	気象	天気 / 曇
内	2回目以降	932	データ	気温 / 23.9°C
	初参加	130		(横浜気象台)
訳	中学生以下	231	10時発表)	風向 / 東
	棄権	82		風速 / 1.9m

今月の1kmA・B・C (ナンバーカード) 仕分

A = 11000 以下  
B = 12300 未満  
C = 12300 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。