



マイロード

第392回号
2013年10月20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】

体育の日に思う

10月14日(月)は体育の日でした。元々は1964年に開催され

た東京オリンピックの開会日(10月10日)を記念して、国民の健康・体力の増進、スポーツへの参加を啓発する趣旨で設置されました。現在は10月の第二月曜日が体育の日になりました。

生涯を通じて健康に交流に、運動やスポーツは欠かせません。現役で働いている人は日常的にスポーツをすることが中々困難な時代になっています。時間や場所、さらにはお金、暮らしと生活に余裕がなければ、誰でも楽しむことになりません。政治が国民目線でなかなか進んでいません。年金カット、消費税の増税、生活保護の切り下げ、憲法の掲げる“健康で文化的な”生活を保障するのが政治です。スポーツ連盟が創立以来掲げている「いつでも、どこでもスポーツを」の実現に向けて様々な運動を取り組んできました。この月例マラソンもその一環です。2020年に再び東京にオリンピックがやってきます。これを契機にスポーツの普及・発展を願うものです。(康)

10月から20km再開

今月から20kmを再開します。暑い夏が終わり走りやすい季節がやって来ました。20kmに参加される方は次の事を必ず守ってください。

- ①バーコードの名札に緑色のカードを差し込む。
- ②リストバンドの方は20km表示のゼッケンをつける。

名札は正面から見える左胸につけてください。20km表示のゼッケンは正面から見えるところに付けてください。折り返しの区別がつきません。尚、20km表示のゼッケンは必ず返却願います。

安全第一、左側通行を守って下さい!

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。

あなたもフルマラソンにチャレンジ!! 多摩川チャレンジフルマラソン

2013 TAMAGAWA CHALLENGE FULL MARATHON

- ・とき 2013年11月23日(土・祭)
- ・ところ 多摩川公認ハーフマラソンコース
- ・参加費 5,000円
- ・部門 A(18~35才) B(36~45才) C(46~55才)
D(56~65才) E(66才以上) 以上男子
F(女子18~40才) G(女子41才以上)

※今日が申込切です。受付に申込用紙がありますので、参加希望者は参加費を添えてお申込み下さい。

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393回 2013年11月17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. 2328 金子 和司(52)
No. 2335 小林 久進(48)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 2513 吉川 大稀(9)

*連続50回参加賞 月例Tシャツ

No. 3161 久保田 寿夫(53)
No. 4935 長崎 浩一(45)
No. 5347 黒川 透(45)
No. 5353 伊藤 優悟(10)
No. 5355 伊藤 聡(40)
No. 5363 郷家 尚人(39)
No. 5364 郷家 幸成(9)
No. 5370 吉村 勇真(10)
No. 5371 吉村 真治郎(39)
No. 5395 岡田 琢吾(10)
No. 5396 岡田 健吾(42)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

No. 6026 梅村 隆人(11)
No. 8331 岸田 吉史(45)
No. 8343 吉田 翔(9)
No. 8381 天野 敏男(51)
No. 8471 二野 伸也(48)
No. 8494 高橋 真之助(59)

*連続20回参加賞 四つ切ハ 祿写真

No. 9860 小林 正(43)
No. 9892 島津 彰(51)
No. 9916 松丸 秀雄(35)
No. 9947 麻原 忠夫(44)
No. 9958 高瀬 規男(39)
No. 9959 高瀬 和範(9)
No. 9973 田部 尚志(43)
No. 9974 横溝 務(49)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 9818 薬師神 学(38)
No. 10675 三好 正之(45)
No. 10706 足立 里美(39)
No. 11166 三浦 哲也(42)

No. 11760 銅住 清一(41)
No. 11769 栗城 真(46)
No. 11777 池永 薫(42)
No. 11780 日名子 花梨(7)
No. 11781 日名子 梨佳(11)
No. 11782 日名子 直崇(39)
No. 11801 大貫 正彦(31)
No. 11815 岡西 陽太郎(17)
No. 11816 岡西 研治(48)
No. 11828 伊藤 孝義(39)
No. 11852 広田 健治(69)
No. 11855 西城 照子(50)
No. 11858 川井 貴正(53)
No. 11872 幡谷 敏哉(52)
No. 11880 堤 和輝(9)
No. 11907 犬竹 喜代美(43)
No. 11908 犬竹 滋(47)
No. 11918 根本 和明(44)
No. 11943 山崎 智子(43)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 6989 丸山 義明(31)

◎連続と通算は重複しません。



【写真/伊藤博】

9月の月例は台風の接近が心配され、現地（月例の携帯電話）に多くの問い合わせがありました。幸いに朝は大雨が降りましたが、お昼近くには小雨となり無事に運営できました。よこはま月例は原則雨天決行が基本ですが、例会中止の判断は現地8時の時点で判断しています。今後の対策として、HPへの対応も検討していきます。

第391回月例マラソン記録一覧 2013.9.15			
参加者実数		550	気象
内	2回目以降	437	天気 / 雨
	初参加	3	データ
訳	中学生以下	113	(横浜気象台)
	棄権	90	10時発表
			気温 / 23.5℃
			湿度 / 98%
			風向 / 西
			風速 / 1.8m

マラソン当日のセルフチェック

今年は、まだまだ暑日が続いています。走る前に十分な給水と準備体操（ストレッチ）を行ないましょう。

走る際、コースは貸し切りではありません。左側通行を守って、安全に走りましょう。

10のポイント（日本臨床スポーツ医学会による）を走る前に確認することを推奨しています。

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、その他、異変に気が付いたときは運営委員まで連絡をお願いします。お互いに注意し、安全、安心の健康マラソンが目的です。

今月の1kmA・B・C(ナンバーカード)仕分け

A=11200 以下

B=12500 未満

C=12500 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。