



マイロード 第401回号

2014年7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

400回記念レセプション開催

6月の例会で400回を迎えました。1981年2月15日に根岸森林公園で第1回を14名のランナーでスタートし、1988年5月15日に、現在の新横浜公園に移転しました。

400回を記念して、市内の中華料理店でレセプションを開きました。県連盟の理事長をはじめ、ランニングセンター、川崎・湘南の月例マラソンの役員の方々を迎えて、総勢45名の参加で行われました。

400回記念事業として、鶴見川河川敷にトイレと水道の設置を求める署名運動の取り組み始めました。6月例会で300名の署名が集まりました。ホームページから署名用紙を印刷して、署名運動にご協力をお願いします。また、記念植樹として公園内に桜の木を横浜市にお願いしたところ、早速実現しました。来年の夏は大きな日陰を作ってくれると思います。

フェイスブックも400回を記念して立ち上げましたのでご利用願います。



【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℃	嚴重警戒（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）

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402回 2014年8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75回参加賞 別製ランニング
No. 3797 村田 雅則 (53)

*連続50回参加賞 月例Tシャツ

No. 475 小西 康生 (66)
No. 1514 池田 幸夫 (49)
No. 6642 秋元 秀行 (46)
No. 6677 勝俣 剛 (44)
No. 6678 勝俣 真大 (10)
No. 6679 中西 正明 (48)
No. 6684 浅沼 希美 (10)
No. 6741 矢部 純一 (50)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

No. 9336 羽場 政英 (48)
No. 9638 野村 賢志 (40)
No. 9639 野村 典子 (43)
No. 9642 渡辺 辰男 (49)
No. 9650 岩崎 紘人 (10)
No. 9712 薬師神 芽生 (9)

*連続20回参加賞 四つ切パ 祢写真

No. 11278 鈴木 喜代美 (53)
No. 11578 栗原 彩乃 (9)
No. 11579 栗原 猛 (47)
No. 11636 松丸 清志郎 (4)
No. 11736 大迫 真一 (45)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 9368 伊藤 政博 (44)
No. 5993 佐藤 心 (12)

◎連続と通算は重複しません。

加藤尚美のPHOTOインタビュー



【NO. 1760・NO. 4673・NO. 2277・NO. 1686

城平さんご家族です】

新羽町から家族4人での参加です。この鶴見川沿いは、お父さんのジョギングコースで、月例のノボリをみて知りました。昔はストイックに走っていましたが、ここに家族で来られたならなあーと思い始めてから、もう140回近く連続で参加。ママはあちこちの大会で年代別表彰される事も多く、えりいちゃんは、ママのお腹にいるころから、月例に来ていたようです。今では、お兄ちゃんの堅翔くんは111回、えりいちゃんは66回ともに連続参加です。このあと、えりいちゃんはダンスとアクロバットの練習に行きますが、マラソンは体力作りに役立っています。



【NO. 1338小林さん】

今日は、十日市場からきました。

定年を迎えた時に、一人でもできるスポーツは何かと考えた末、マラソンに出会い、ここには15年くら

い来ています。始めた頃は自宅近くの1周700mの公園がやっとでしたが、そのうち1km走れるようになり、だんだんと距離が延びてきました。今までにフルマラソンに25回出て、そのうち24回完走しています。

この月例は記録もわかるし、練習の目安として来ています。今日は1kmのあと10kmを走ってきます。

【NO. 3064 永瀬さん】



住まいが中区なので、根岸森林公園が練習コースです。

この月例では冬は20kmを走りますが、今日は1・3・5kmと走ります。

マラソンは30歳過ぎから始め、つくば大会には3回出て、去年は3時間23分で走りました。ここは当日受付なので気軽に来れ、とても練習になります。マイロードも毎月楽しみに見えています。

安全第一、左側通行を守ってください！

月例マラソンのコースは貸し切りではありません。譲り合って、安全で事故のない月例マラソンをお願いします。

今月の1km A・B・C (ナンバーカード) 仕分

A=12600 以下

B=13800 未満

C=13800 以上

※1km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。