



マイロード

第402回号
2014年8月17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



【反核平和マラソン/小田原城址公園にて】

8月に入って、大きな台風11号と12号が日本に接近、上陸、全国に大きな被害をもたらしました。8月は核兵器廃絶と平和に係わった様々な取り組みが行われます。6日の広島も9日の長崎も台風の影響を受けた中で、の式典開催で、原爆犠牲者の霊を慰め、あわせて核兵器廃絶と世界の恒久平和の確立を訴えました。一方、新聞報道によれば、安倍首相は、広島・長崎の式典でのあいさつが昨年と全く同じ（コピペ）だったことが分かり、関係者から厳しい声が上がっています。広島・長崎の被爆者や核兵器廃絶、平和を軽視している証左であり、それが底流にあるから集団的自衛権の行使容認を閣議決定したのではないかと。新日本スポーツ連盟は、反核平和マラソンを核兵器廃絶・原発ゼロの社会をめざして全国19都府県で取り組みました。来年は被爆70年、東京～広島～長崎を取り組みます。

走る前に十分に給水を

残暑厳しい折、体調には気を付けて、走る前に十分に給水を取って走ってください。夏場の運動は熱中症のリスクが大幅に高まります。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W B G T（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。

W B G T	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）

安全第一・健康マラソンを

左側通行を守って走りましょう！！

先月、マラソンコース上で自転車同士の接触事故が起きました。大人と子供の事故で大事には至りませんでした。私たちが使用しているマラソンコース上での事故でした。狭いコース上なので譲り合いの心を持って、左側通行を守り、一般の通行の方に十分な配慮と安全第一、健康マラソンをお願いします。

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403回 2014年9月21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.1824 時光 信孝(66)
- No.5960 千田 恵子(56)
- No.6875 菅原 恵(40)
- No.6888 勝俣 大歩(11)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

- No.9860 小林 正(44)
- No.9892 島津 彰(52)
- No.9916 松丸 秀雄(36)
- No.9947 麻原 忠夫(45)
- No.9973 田部 尚志(44)

*連続20回参加賞 四つ切り裃写真

- No.10675 三好 正之(46)
- No.11166 三浦 哲也(43)
- No.11780 日名子 花梨(8)
- No.11781 日名子 梨佳(12)
- No.11815 岡西 陽太郎(18)
- No.11816 岡西 研治(49)
- No.11880 堤 和輝(10)

*連続10回参加賞 ランニング

- No.10736 渡辺 大輔(37)
- No.11208 服部 暢彦(34)
- No.12979 中田 慎一(39)
- No.13057 住吉 功(7)
- No.13064 中司 貴大(18)

No.13068 上野 京子(50)
*通算20回参加賞 ランニング

- No.4456 斉藤 洋二(71)
- No.6870 細田 義之(51)
- No.7079 小池 浩樹(47)
- No.7286 増山 和伸(35)
- No.7815 植田 懸(56)
- No.8783 菅原 信也(51)
- No.9665 佐々木 光世(41)
- No.10000 長 亮(42)

*通算80回参加賞 大型パネル写真

- No.798 若月 正夫(58)

連続と通算は重複しません。

加藤尚美のPHOTO インタビュー

今年の反核平和マラソンにも参加しました



【 NO.13538 佐々木さん】

町田市から来ました。マラソンを始めたのは、美容院で髪を切っていた時に読んだスロージョギングの記事がきっかけです。スポーツ経験もなかったのですがマラ

ソンが面白くなりやがて2年。自宅の目の前にとっても良いコースがあるのでそこで朝、走っています。

30年ぶりに参加しました
【 NO.14236比留川さん】

綾瀬市から来ました。この月例が根岸森林公園で行われていたまだ数十人の頃に参加していました。今日は30年ぶりに来たのでその時の3桁のゼッケンも名前がかわっていて今日は新規No.で走ります。

マラソンのきっかけは当時、県でスポーツを推奨していた辻堂海浜公園で県民マラソン大会に初めて参加して根岸森林公園の月例にと繋がって行きました。



富山から参加しました【南條さん左から、NO.14220お

父さん、NO.14219 淳志君、NO.14221お母さん、1列目右は美夏ちゃん】



南條さんご家族は富山から、この連休に(月例に参加している)従兄弟の所

に遊びにきました。富山にはこのように走れるマラソンはなかなか無く、今日は交流も含めて競争で走ろうと従兄弟家族と皆で参加しました。

淳志くんはいつも5~10km練習してます。今日の5km、23分台目標にしましたが残念ながら24分台でした。



(編集後記)

【南條さんと柳沼さんNO.14148】

いつも皆さんに色々なお話を聞かせて頂き有難うございます。マラソンの汗は1人づつ違った味がするのですね。来月も宜しく!

今月の1km A・B・C(ナンバーカード)仕分

A = 12700 以下

B = 13900 未満

C = 13800 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お願いします。