



マイロード 第424回号

2016年6月19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



【423回 5 km /写真・伊藤博】

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！！

コースは貸切ではありません。一般の方の通行を妨げることはできません。左側通行を守って、コースの右側は必ず空けて下さい。お互いに譲り合って走りましょう。自転車や通行人と接触した場合は、必ず相手に声を掛け、安全確認のうえ、必ず観察員か本部役員に連絡をお願いします。また、安全確保の立場から、イヤホンの使用を禁止します。

今月から20kmはお休み

6月から9月まで20kmはお休みです。WBGT(熱中症指数)が28を超えたら10kmも中止します。10kmが中止の場合は5kmに変更し、5kmが2回になります。

その際、A・Bコースに分けますが、仕分にはご協力願います。(偶数月と奇数月で仕分します)併せて重複参加は禁止です。熱中症になりやすい季節です。走る前に十分に水分を取って、無理せず安全、健康第一で走りましょう。

今年も走ろう反核平和マラソン

2016年神奈川反核平和マラソン

1998年の有事関連法制が成立した以降、99年夏から、基地県神奈川(沖縄に次ぐ米軍基地が多い)を網の目のように「反核平和」をアピールしようとして、相模原から厚木や横須賀を走るようになりました。

昨年9月に多くの国民の反対を押し切って自公政権が戦争法が成立させ、3月には施行されました。しかし、戦争法廃止の声は収まることなく、全国各地に広がり、野党共闘も成立しました。参院選挙で野党が勝利し、戦争法の廃案を願うばかりです。(康)

7月23日(土) A～Cコース(各市役所)

A:相模原～座間～海老名～綾瀬～大和/B:川崎～横浜/C:臨海公園～横須賀～三浦

7月24日(日) D～Hコース(各市役所・町役場)

D:横浜～藤沢/E:藤沢～茅ヶ崎～平塚/F:海老名～寒川～茅ヶ崎/G:三浦～葉山～逗子～鎌倉～藤沢/H:平塚～大磯～二宮～小田原～箱根(ゴール)

【写真は昨年の座間市役所前】



毎月第3日曜日・午前8時30分スタート

種目	1 km 3 km 5 km 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/9:50 10km/9:55 3km/10:05 (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425回 2016年7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. 3652 佐々木政之(49)
No. 3661 秋本 一彦(47)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No. 6459 瀬尾 俊弘(52)

*連続50回参加賞 選択制
No.10353 中谷 洋司(46)

*連続30回参加賞 選択制
No. 7108 尼子 倫久(53)
No.11850 神戸 典幸(52)

*連続20回参加賞 選択制
No.13490 中原 良夫(55)
No.14364 有井 英樹(44)
No.14551 遠藤 良子(57)
No.14571 中村 弘(72)
No.14580 岡田 尚人(52)
No.14649 中西 義尚(48)
No.14683 松岡 朋子(51)

*連続10回参加賞 ランニング
No. 5237 鈴木 裕二(44)
No.10246 三村 美月(9)
No.11721 大橋 陸(14)
No.11722 大橋 友里(44)
No.14395 傍嶋 大翔(8)
No.14797 司代 遼(20)
No.15071 福田 泰(46)
No.15527 浦川 雄介(43)

No.15664 近藤 和也(41)
No.16100 三尾 尚大(2)
No.16103 小林なつみ(32)

*通算20回参加賞 ランニング
No. 4887 小林 秀行(44)
No. 6953 石黒 朋美(37)
No. 7420 佐藤 俊之(50)
No. 8402 石川るみ子(59)
No. 8654 生名 明(72)
No.12026 岡崎 寛司(32)
No.13332 小山 高弘(55)
No.13710 白石 響(13)
No.13837 佐々木 剛(53)
No.13979 滝 幸多郎(8)

連続と通算は重複しません。

皆さんの身近なランニングコース

69歳 勝手気ままなランニング歴15年の男性

県立茅ヶ崎里山公園外周路(約4^{km} 高低差20m)



走って見える
のものは緑・・・
時にキジやウズ
ラの親子連れ。
湘南台駅から文
教大学行のバス2
0分程。「芹沢入

口」で降りると里山公園が広がる。ここの外(内)周路の良さ、季節を感じさせる自然と、信号機が一つもないことだ。ロードランナーにとっては魅力である。高低差を活かして難行苦行の走りを楽しむもよし、里山の自然を満喫しながら「ゆっくり、じっくり、自分らしいラン」を楽しむもよしである。(距離及び高低差は記載者の感覚であること。キジやウズラもいつも出会うとは 限りませんのでご承知ください)



スタッフ 穂刈さん

横浜市営地下鉄の東山田～川和町あたり

仕事が終わって勤務地の周りを走ってから帰宅します。

自宅も勤務地も都筑区で緑道や一般道もアップダウンが多い地域です。緑道としては北コー



ス(約4.1^{km}と南コース(約8.7^{km})があり、私が走るのは川和町方面の南コース。両コースとも距離表示やトイレも整備されていて緑の中で涼しさを感じながら走っています。最近ロードバイクも始めたので、足腰が鍛えられるコースで個人的にはお気に入りです。

スタッフ 秋本さん

月例発祥の地・根岸森林公園公園



公園になる前は競馬場だった為、芝生や樹木が多くアップダウンも適度にありランニングに適しています。コースは舗装されトイレもあります。自分で区分けしているのはスタンダード

コース(内コース)1.325^{km}、中廻りコース1.65^{km}、大外コース2^{km}です。春は桜が綺麗な公園ですが、真冬の夜に走ったあと、芝生に寝転がって見上げた星空がとても綺麗でした。土日は11時半頃から13時頃が空いています。

スタッフ 笹館さん

川崎市宮前区野川周辺

我家の練習コースを紹介しませう。宮前区はアップダウンが多い街で家を出るといきなり坂道です。右に行くと下り坂左に行くと上り坂という環境です。10^{km}の練習コース中1/3が上り下りです。以前、練習時間は仕事が終わって帰宅後の19時～20時頃から走り 終わるのが21時過ぎでした。今では時間が自由になり夕方に練習が出来るようにはなったのですが走る距離が短くなってしまいました。初心に戻り距離を少しづつ伸ばしていこうと思っています。



【編集後記】北海道の黒松内という町を訪れ、ちょうど雨上がりの〔北限のブナ林〕を歩いた。全く知らない町とブナのおかげで世の中がどうであれ、何故か今日も元気で頑張ろうと思う。旅は不思議だ。(尚)

今月の1km A・B・C(ナンバーカード)仕分

A = 14200 以下

B = 15400 未満

C = 15400 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。