



# マイロード

第426回号  
2016年8月21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



写真は1キロ(B)【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。

## 走る前に十分給水をとりましょう!

暑い天候が予想されます。熱中症になりやすいので、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。運営委員会ではWBGT(熱中症指数)が28を超えたら10kmを中止します。

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。

## 2016反核平和スポーツの集いWin広島

8月5日～6日に開催された「広島をつどい」(スポーツ連盟主催)に、月例マラソン運営委員会の代表として参加しました。翌日に原水爆禁止世界大会を控えた5日の平和公園の周りには、外国人を含め、各々の想いや考えを訴えようとしている大勢の人々、それにただならぬ警備で私も緊張で一杯になりました。

つどいでは「被爆71年を迎え今迄平和でこられたことが、いつ壊れるかわからない状況の世の中であることを認識してほしい」等先輩方の熱く深い発言に我々若い世代が引き継いでゆかねばと痛感しました。

6日には広島城の堀を周回する「ランニング&ウォーク」後、平和公園へ向かう途上のまだ原爆ドームも見えない場所で既に熱気と叫ぶ声、厳戒態勢の機動隊、私は言葉もなく人混みをかきわけつつ涙を流しながら歩きました。

8時15分の黙祷のあと「自分で出来ることで応援してゆこう」と心の中で強く思い、ここからまた3日間かけ長崎に向かうランナーの背中を目に焼きつけ、姿が見えなくなるまで見送りました。(由)



【写真は反核平和マラソン交流のつどい/8月5日】

## 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/9:50 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427回 2016年9月18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200回参加賞 月例年間パス  
 No.1274 秋山 竜二(41)

\*連続100回参加賞 月例年間パス  
 No.3797 村田 雅則(55)

\*連続75回参加賞 別製ランニング  
 No. 475 小西 康生(68)  
 No.1514 池田 幸夫(51)  
 No.6642 秋元 秀行(48)  
 No.6677 勝俣 剛(46)  
 No.6678 勝俣 真大(12)  
 No.6684 浅沼 希美(12)

\*連続50回参加賞 選択制  
 No.10757 高橋 大志(17)  
 No.10840 黒部 剛(10)  
 No.10841 黒部 薫(50)

\*連続30回参加賞 選択制  
 No.12226 武井 健一郎(34)  
 No.12227 武井 寧音(7)

\*連続20回参加賞 選択制  
 No.13361 大武 健太(51)  
 No.14547 財前 進(52)  
 No.14912 川村 亜希(37)  
 No.14913 飯森 芙美子(74)  
 No.14964 野村 七美(45)  
 No.15038 加藤 温子(38)  
 No.15039 花畑 博志(53)

\*連続10回参加賞 ランニング  
 No.14749 川嶋 彩恵(4)  
 No.15591 鈴木 洋美(37)  
 No.15835 村木 賢(47)  
 No.16120 岡本 光弘(48)  
 No.16310 小林 樹(20)  
 No.16311 小林 陽向(14)

No.16317 峯俊 里香(8)  
 No.16318 峯俊 太一(5)  
 No.16319 峯俊 智司(3)  
 No.16321 福田よし子(53)

\*通算20回参加賞 ランニング  
 No.7289 横山 寛(44)  
 No.8922 伊東 正敬(42)  
 No.9440 松本 浩(47)  
 No.10012 林 浩司(45)  
 No.11968 川島 琉矢(7)  
 No.11969 川島 涼楓(11)  
 No.12059 井筒 次郎(66)

連続と通算は重複しません。

# PHOTOインタビュー

16215 南美和さん 16214 梨央ちゃん(5歳)  
 2194 玉木裕子さん 16038 杏奈ちゃん(5歳)



鶴見区からきました。  
 玉木さん(談)

8年程前から参加しています。当時兄がこの近くに住んでいたの、こんなやつてよ〜と教えてくれたのがきっかけです。始めた頃は走れなくて・・・でも1kmから徐々に10kmまで走れるようになりました。子供が走れる年になって自分もこれから頑張れるかなあと思っています。

杏奈ちゃん(談) 走るの楽しいけどしんどい。南さん(談) かなり昔走ってはいたのですが、すごく久しぶりなんです！今日は子供達と一緒に1kmを走ります。

3780 金田英治さん  
 連続100回表彰です。

今年の東京マラソンにも参加。4時間12分でそれなりに満足でした。とにかく周りの応援がすごくて雰囲気にもまれる感がありました。最後までもきつかったのですが 同僚が応援してくれ頑張れました。川崎の多摩川チャレンジフルマラソンにも毎年参加しています。平日はなかなか練習出来なくて 週10km程ですが大会の前になると月間100km程走ります。この月例は当日の体調に合わせて距離も選べますし毎月定期的にあると思うとモチベーションもあがります。



17660 安本好さん(14歳) 14709 杏夏さん(12歳)



姉妹です。杏夏さんは数年前に駅伝をやる事になった時、この月例がいい練習になるよと聞いて参加しました。それから連続20回です。学校では水泳部に所属。姉の好さんは茶道部所属、杏夏さんの影響で走り始めて7月で2回目です。

404 宮田昌幸さん

この7月で連続253回になりました。昔10kmを30人位で走っていた時代から参加しているので約21年たちます。この鶴見川の堤防を赤ランシャツを着ている人達が走っているのを見かけて知りました。毎週土曜日に根岸森林公園でクラブに所属して練習しています。毎年那覇マラソンに行くのが楽しみで10年程行っているのですが ここ4~5年は5時間越えちゃって・・・ね。成人病予防で走り続けます！！



【編集後記】盆踊りが大好きな兄は小学生の頃遅くまで踊って町内でも有名でした。60過ぎても凝り性だ。(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

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。