



# マイロード 第429回号

2016年11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



【10月 /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。

### 20kmに参加される方にお知らせ

20kmに参加される方は緑のカードを忘れずに！走りやすい季節になりました。20kmに参加される方はバーコードの名札に緑のカードを挿入してください。10kmとの区別をするために必ず正面から見える左胸につけるようにお願いします。

#### 1kmの仕分にご協力を

- A = 14200以下
- B = 16500未満
- C = 16500以上

小学生以下の方は8時30分スタートの1kmファミリーに参加されるようお願いいたします。

## 伊藤さんお疲れ様でした



振り返れば長いような短いような25年近い「よこはま月例マラソン」との時間。昨年は体調を崩し入院、リハビリの為半年間休みましたが、それ以外は休んだ事もなくきました。

ここは雨の降る日も逃げ場がないのでカメラを懐に入れ、ランナーがきたら勇姿を撮ろうと構えました。撮っても空振りになる事もあったりで、時間や枚数の割りに表に出るのは3割くらいです。ファミリーや友達同士で、中には手を繋いだりして走られる方も多いのですが、瞬間的にでも手を離してくれたなら輝く1人の姿が撮れたかなと思います。<伊藤さん談>

伊藤博さんは、全日写連神奈川県本部に所属し、相武台支部(1968年加盟)の支部長。コンテストに多数入選。スポーツ連盟主催の、月例マラソン、新春マラソン、駅伝大会、陸上競技大会、三浦遠泳大会、広島・長崎反核平和マラソン等にカメラマンとして活躍。25年近い間、よこはま月例マラソンの魅力の一部を支えていただいた事に、心から感謝申し上げますとともに、これからも健康で過ごされることを祈念します。(康)

## 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430回 2016年12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150回参加賞 月例年間パス  
No.1944 台 剛一(20)  
No.1946 台 真一(55)

\*連続50回参加賞 選択制  
No.10561 清久 春義(58)  
No.11198 平堀 かおる(55)  
No.11199 平堀 剛(55)  
No.11247 三尾 怜子(6)  
No.11292 濱名 俊三(51)

\*連続30回参加賞 選択制  
No.10725 西村 義明(67)  
No.13060 市橋 清美(57)  
No.13984 天野 月日(6)  
No.14046 堀内 純(41)  
No.14100 杉山 豊(61)

\*連続20回参加賞 選択制  
No.13598 大武 やすこ(46)  
No.15433 庄司 隆志(50)  
No.15449 福田 嘉徳(48)  
No.15457 丸井 崇(43)

\*連続10回参加賞 ランニング  
No.11524 渡辺 光枝(54)  
No.13803 鈴木 公(44)  
No.15294 安藤 幸代(45)  
No.15467 小澤 紀昭(42)  
No.15635 工藤 祐治(45)  
No.15889 大原 悠吾(9)  
No.16148 上田 かえ(5)  
No.16149 池本 颯真(6)  
No.16150 飯田 開土(5)  
No.16236 永田 紗弥佳(35)  
No.16679 進藤 和斗(11)  
No.16682 村岡 広康(45)  
No.16683 紺野 正子(43)  
No.16684 鹿又 郁杜(6)  
No.16700 岡本 海莉(7)  
No.16708 栗原 嶺(6)  
No.16709 栗原 杏(4)  
No.16710 栗原 直子(38)  
No.16711 栗原 崇(39)  
No.16712 加藤 岳(41)  
No.16715 富田 誠一朗(7)  
No.16716 依田 浩斗(5)  
No.16722 小金 井啓介(28)

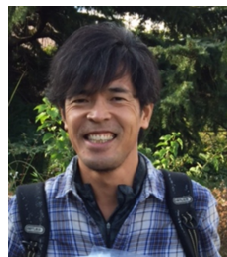
No.16739 山本 桜子(11)  
No.16740 山本 瑛達(6)  
No.16742 東 伸晶(53)  
No.16762 仁科 裕文(45)  
No.16773 岡本 幸代(49)  
No.16827 佐藤 年江(43)  
No.16834 相原 円(43)  
No.16873 金村 美穂子(48)  
No.15995 池田 彩七(6)

\*通算20回参加賞 ランニング  
No.4212 浅井 肇(59)  
No.5718 窪田 哲志(49)  
No.8632 竹内 聡(52)  
No.10748 引地 伸嘉(48)  
No.11232 木村 築美(46)  
No.12696 鈴木 諭一(64)  
No.12893 橋本 保雄(68)  
No.13220 山田 久美(42)  
No.13310 西野 光流(12)  
No.14299 助岡 香苗(53)  
No.14946 山田 和謙(53)

(敬称略)  
連続と通算は重複しません。

PHOTOインタビュー

No.11804 宮澤弘哲さん(沖縄在住)



通算22回。もともと新橋生まれの新橋育ちの江戸っ子です。今年の1月まで横浜に住んでいたのですが、今は沖縄那覇在住です。ここは第3日曜日と決まっているので仕事や他の予定も組みやすく、これをきっかけに上京します。今日(10月16日)の沖縄は30度近く

あるようです。暑い中練習していたので、今日の横浜は寒くて(18.7度)たまりません。1月は沖縄ウルトラマラソン100kmに、2月は東京マラソンに当たりました。それ以降はしばらく休養です。また来月も来ますね!

No.13037 天野準子さん(沖永良部島で走り始めました)

厚木から来ました。主人がこの月例にきていたので一緒に来るようになりました。年一度はフルマラソン、あとはハーフです。今年1月の都内のフルマラソンは4時間40分位で自己ベスト。これからはあつぎ、清川やまびこ、はだの丹沢水無川と月1回づつハーフに出る予定です。マラソンを始めたのは



45歳からです。きっかけは主人の仕事の関係で沖永良部島に6年間住むことになり 何も無いところに趣味も特になかったのでただただ走るようになりました。スポーツはマラソン、トライアスロン、自転車等イベントは多い所です。初めてのフルマラソンは沖縄那覇マラソンで5時間越しましたが、45歳でもやれば記録は縮まります。

No.14083 吉田伸吾さん No.15775 吉田温稀くん



都筑区から家族4人で自転車で来ました。知合いに勧められてマラソンを始めました。今日パパは20km、温稀くんは1km。パパは今年の横浜マラソンが初めてのフルマラソンで3時間20分でした。練習は月に1~2回しか出来ないのですが、子供達に体操を教える仕事をしている関係か、分かりませんが段々距離が走れるようになりました。一番は家族の応援です。

No.383 金子正生さん(連続100回)

マラソンは人から勧められて50歳過ぎで始めました。段々とハマってしまい15km 10km 20km フルマラソン ウルトラマラソン 海外に行くようになりました。フルマラソンは済州島で4時間26分。マラソンを勧められた人に(苦しいから二度とやらないよ)と言った3ヶ月後にはゴールドコーストに行き3時間56分と記録は縮まっていた。その年は掛川で3時間58分だったのでボストンでは3時間半だと思って参加したら100回記念のボストンは寒くて寒くて4時間45分、途中でオレンジを食べ過ぎてお腹を壊したりで記録は良くなかった。ボストンの翌年はサロマ湖ウルトラマラソン100kmにも挑戦。3ヶ月前から週末に30キロ練習しましたがウルトラのあとはさすが満足して一度燃え尽きてしまい半年位休足でした。でもそのあとはハーフをやっていたよ。マラソンはやればやるほど結果はついてきます。

