



マイロード

第434回号

2017年4月16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



【1km 小学生以下の部 3月19日】

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。

マナーが一番の月例マラソンを

住民や女性の方から、マラソンコース脇で用足しをするランナーが散見されることが報告されています。

走る前に、必ずトイレに行かれるようにしてください。トイレは受付会場そばの公衆トイレ、公園脇の駐車場、アリーナのトイレ、またはコンビニのトイレの利用をお願いします。マラソンコース内の樽町公園のトイレ(新幹線ガード手前)の利用をお勧めします。

野球やサッカーを行っている人たちが利用しているトイレです。許可を得ていますので利用して下さい。

4月2日(日)に世界同時マラソンVIVICITTA`第8回よこはまVIVICITTA`を4月2日(日)に月例会場で桜が三部咲きの中で開催されました。

参加申込者数は1km11名、3km31名、12km66名と当日参加が1名、総勢109名の大会となりました。

快晴の中1kmが10時にVIVICITTA`の掛け声とともにスタート。1kmには年齢が3歳から80歳までと幅広いランナーが走りました。1位には楢彩光さんが4'39"でゴール。10時15分に12km部門が、5分後に3kmがスタートしました。3kmの1位の池内喜朗さんが、10'05"でゴール。12kmの1位の浅井将尚さんが、47'38"でゴールしました。レースが終わる頃には日差しも気持ちよく、お花見をみんなで出来ました。来年は思考を凝らして、300人規模の大会をめざします。



1kmの仕分にはご協力をお願いします

1 km F = 小学生以下
1 km A = 14200以下
1 km B = 16500以下
1 km C = 16500以上

小学生は小学生以下の部、(1kmファミリー)になるべく参加されることをお願いします。1kmの重複参加は禁止しています。みなさまのご協力を！

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435回 2017年5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

<eメール> yokogetsu@yg.jp.org

<HP> http://yokogetsu.jimdo.com/

<Facebook.com/yokogetsu.jp>

*** 今月の表彰 ***

*連続150回参加賞 月例年間パス
No.2101 服部 一男(63)
No.2102 服部 薫(58)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No.827 武田 清海(69)
No.7202 武田 誓史(14)
No.7854 岡田 晃汰(12)

*連続50回参加賞 選択制
No.12318 荒井 康裕(48)

*連続30回参加賞 選択制
No.13490 中原 良夫(56)
No.14551 遠藤 良子(57)
No.14571 中村 弘(73)
No.14580 岡田 尚人(53)
No.14683 松岡 朋子(52)

*連続20回参加賞 選択制
No.10246 三村 美月(10)

No.14395 傍嶋 大翔(9)
No.15527 浦川 雄介(44)
No.16100 三尾 尚大(3)

*連続10回参加賞 ランニング
No.12034 吉久 光菜(10)
No.15955 保谷 純人(53)
No.16027 川嶋 良和(3)
No.16076 西村 崇(39)
No.16315 峯俊 一平(38)
No.16676 大和田千遥(7)
No.16723 金原隆太郎(6)
No.16912 平原あおい(5)
No.17197 堀川 智弘(49)
No.17348 中井 祐治(49)
No.17600 横山 勝郎(5)
No.17602 清水 蒼実(4)
No.17634 土田 誠(66)
No.17651 相原 美花(10)
No.17674 西村 玲央(5)
No.17683 鈴木 純一(60)
No.17705 山本 武(51)
No.17716 大西 武司(49)

No.17722 長谷川 克己(54)
No.17725 佐々木 健児(45)
No.17740 岩本 偉文(40)
No.17749 浦塚 正剛(42)

*通算20回参加賞 ランニング
No.5882 皆川 尚子(55)
No.10507 岸田 達輝(9)
No.11034 吉久 武志(45)
No.12159 細見 和広(46)
No.13335 金澤 克明(52)
No.13617 住吉 由貴(8)
No.13945 吉元 靖(50)
No.14144 嵯峨野心音(11)
No.14625 菊地 佑太(27)
No.14707 發知 慈(10)
No.14992 浅石 清喜(48)

*通算80回参加賞 選択制
No.122 坂西 昭(69)

(敬称略)

連続と通算は重複しません。

PHOTOインタビュー

No.4563 落合恭子さん(連続100回)

地元なのでこの月例は毎月みかけていて参加するようになりました。この月例のおかげでお友達も出来、フルマラソンまで走れるようになりました。フルは毎年2回程参加しており最初はつくば、名古屋ウィメンズ・別大マラソンも走りました。走り込んでいた頃は月に200kの時もありましたが、今は仕事も忙しくなり、ここに来るのが精一杯です。この連続100回を目標にしてきたので達成感があります！



No.13335 金澤克明さん(佐渡トライアスロンで目覚め)

相模原市から来ました。3月26日は千葉の佐倉健康マラソンに参加。マラソン始めて4年目程でフルを走るようになりました。昨年は横浜、湘南国際に出て完走出来、まずまずでした。

48歳の時、大学の後輩から佐渡のトライアスロンのリレー部門(ハーフ)で"走る奴がいないから出てよ"と言われて慌てて半年練習をし、完走出来たのを

きっかけにマラソンに目覚めました。典型的な週末ランナーですが走るのが趣味です。

No.1355 芦野一夫さん 68歳(17年間の道程/投稿)

2月の月例会で連続200回参加を達成することができました。あっという間の17年間でした。職場の先輩、横浜市大楽走会のメンバー、月例常連ランナーと共に走り、また家族の協力もあって200回連続まで頑張ることができました。私はマラソンを始める前から自転車に乗っていたこともあり、長距離の感覚は想像していたとおりで体力的にはさほど苦労はありませんでした。しかし、走り方によっては怪我、故障するため、常連の方たちのアドバ



イスを得て無理をせずここまで繋げることができました。また、帰宅ランや新横浜国際競技場一般開放日の練習なども経験して、3か月でフルマラソンに参加することができました。この月例マラソンはタイム計測をしてもらえ、速いタイムのランナーも参加しているので、大会参加のための練習に大いに役立ちます。また参加種目を選べるので健康管理を考えて、楽しく走れる運営方法がとてもよいです。参加当初は参加者も10kmで50~60人、20kmで3~40人位の時もありました。現在のように子供から高齢者まで大勢参加者する大会に発展するとは想像もできなかったです。これからも、身体と相談しながら健康で70歳、80歳と連続300回を目標に頑張っていきたい(生きたい)です。運営役員の方々には毎回、早朝から準備をしていただき大変感謝しております。ありがとうございます。

連続20回賞の記念品紹介

北アルプス立山連峰と日本海という豊かな自然に恵まれた富山県で、地域の豊かな木材資源を循環利用するために生まれました。原料は流木や家屋の解体材など、役目を終えた自然木を用いています。脱臭効果は徐々に低下しますが(目安は1年程度です)、湿気を取る効果は半永久に持続します。もし生地が破れてしまった時は、生地を開封し中身の木炭を土に混ぜれば土壌改良炭としても再利用できますので、観葉植物やプランター菜園に活用いただけます。ランニングシューズのニオイ+型崩れ対策に。木炭は軽量素材なので持ち運びにも便利です。「自然から生まれ、自然に還る」エコサイクルに皆さんもぜひ活用してください。



【編集後記】花よりたんこぶ

お花見の帰り道。酔い潰れた友達が転倒、見る見る間に3センチにもなろう大きなたんこぶが。心配と同時に笑っては失礼かと思いながらも吹き出してしまった。結局1週間後のマラソン大会もたんこぶの跡がパンダのようになり参加を見送るとの事。さてさてその後反省無し?何でも思いっきりが素敵な友達。花よりたんこぶ(尚)