



マイロード

第437回号

2017年7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



【写真は6月18日 5 kmスタート】

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、必ず観客員か本部役員に連絡をお願いします。

熱中症予防に走る前に給水を！

気温の上昇が予想されます。走る前に十分給水を取ってから、無理をしないで走りましょう。運営委員会では、WBGT(熱中症指数)が28 を越えたら、長距離は中止します。参加者のご理解と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

1kmの仕分にはご協力をお願いします

小学生は小学生以下の部(1kmファミリー)に参加をお勧めします。
1kmの重複参加禁止です。

2017年神奈川反核平和マラソン

7月8(土)～9(日)反核平和マラソンを走りました！

核兵器を違法化する核兵器禁止条約が7月7日ニューヨーク国連本部で開かれた交渉会議で、122ヶ国の圧倒的多数の賛成で採択され、核兵器廃絶の機運が世界的に盛り上がる中での開催となりました。1日目は相模原市役所から大和市役所の37.2km区間。朝から気温が上昇、黙っていても汗が出ます。その中を5名が座間市役所に向かいスタート。何しろ暑いので十分に水分補給しながら座間・海老名・綾瀬・大和市役所と無事完走。その後、横浜市役所へと向かい、川崎コースの選手を迎え、初日は何事もなく無事終了しました。

2日目は箱根町役場を目指して、横浜市役所を7:30スタート、初日同様暑い中、藤沢市民会館を目指して走り、ほぼ時間通り到着。平塚で湘南反核マラソンの選手と合流し、箱根町役場を目指してスタートしました。暑さの中、若干時間がかかりましたが、無事箱根町役場に到着、来年もまた反核平和を訴えて参加します。(笹)

【写真は小田原城銅門前】



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438回 2017年8月20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75回参加賞 別製ランニング

No.8471 二野 伸也 (51)
No.8494 高橋真之助(63)

*連続50回参加賞 選択制

No.12589 栗原 大輝 (7)
No.12622 石原 賢治 (60)
No.12709 高良 理 (57)
No.12730 出川 光幸 (65)

*連続30回参加賞 選択制

No.10139 白取 潤一 (50)
No.15066 中原 叶望 (10)
No.15136 奥田 充宏 (51)
No.15172 石山 雄一 (32)

*連続20回参加賞 選択制

No.11316 久山 和人 (51)
No.11416 本田 さくら (7)

No.13791 鈴木 尋 (11)
No.16479 柴田 和広 (40)

*連続10回参加賞 ランニング

No.14974 中井 浩 (49)
No.17758 高瀬 陽子 (44)
No.17759 高瀬 莉子 (10)
No.17781 前田 暁大 (6)
No.17963 竹井 陽斗 (9)
No.17966 諏訪 美德 (50)
No.17974 西山 克己 (51)
No.17976 横須賀 咲輝 (6)
No.17978 小笠原悦子 (46)
No.17979 古谷 里美 (63)
No.17980 中井 哲男 (51)
No.17984 秋谷 恵二 (46)
No.17985 鹿又 志保 (3)
No.17986 三浦 新 (4)
No.17991 八田 稔基 (4)
No.18002 宮下 和之 (50)
No.18015 小川 勤 (58)

No.18025 井出 浩司 (56)
No.18035 小松 大輔 (34)
No.18036 松崎 徳子 (62)
No.18039 守屋 一博 (37)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 6781 北村 俊幸 (53)
No. 7999 大高 一彰 (49)
No.10632 広野 香織 (43)
No.12767 松岡 充宏 (46)
No.15774 菅田 和秀 (53)
No.15890 大原 卓也 (43)

*通算80回参加賞 選択制

No.2117 水野れい子 (70)

(敬称略)

連続と通算は重複しません。

PHOTOインタビュー

No.18273 青木友恵さん No.18272 青木賢二さん
No.15326 村山由美子さん



青木ご夫妻は昨年11月からマラソン参加です。きっかけは、主人の飲み友、杉ちゃんのお誘い。初ランでは何気なく村山さん(写真右)と意気投合、5kmをお喋り走行、楽しい！を実感しました。初回は5km、12月

10km、1月20km、2月25km、3-4月26km、5-6月16kmと、長く遅く走るのが好き。走りながら、風や景色や季節や人間ドラマを感じてます。冬は空気が綺麗、春は菜の花・桜が綺麗。定番ドラマは、幼児の頑張れ声援、子供野球の歓声、親父野球の掛け声、シニアの草ゴルフ。特別ドラマは、花見客の宴会、河原を耕して畑に変える老人、ギター練習、ゴルフ練習、発声練習など。こんな面白いドラマを生で観れる 横浜月例マラソン、大好きです！

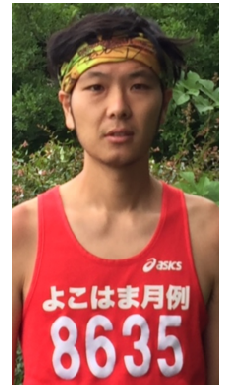
No.19269 安斎 萌さん No.19268 岡野汐里さん

高校からの友人で社会人の今も仲良しです。この月例は新横浜に友達が住んでいて教えてもらいました。高校時代はハンドボールをやっていていい線までいった成績を今は後輩が頑張って引継いでくれ母校は全国大会に出場出来るようになりました。私達マラソンは初心者で5kmから始めて、今日(6月)月例初参加で10km初チャレンジ。今年横浜マラソンに出たくて応募しハズレましたが、将来的にフルマラソンを目指していますので今は準備段階です。また来月来ます！



No.8635 後藤憲仁さん(連続75回の青ランシャツ目指してます)

今年板橋Cityマラソンで初めてサブスリー(2:58)を達成しました。昨年は富士五湖ウルトラマラソン100kmに出場(9時間40分) 他はトレイルをやっている主に丹沢で練習をしています。冬はマラソン 夏にトレイル あとは子育て。子供達を寝かせてから22時過ぎに、この月例コースを20km程、週三回ヘッドライトをつけ走ってます。フルマラソンで2時間55分を切って納得出来てから、次に行こうと思っています。この月例に子供達と一緒に走る事もあり 生きがいになっています。



No.18919 高増咲ちゃん No.17117 高増花ちゃん
No.17115 梶原凌ちゃん No.19199 大西爽良ちゃん
No.19066 田筆大真ちゃん



"かなーちえ"のお友達(走って楽しい！)

かなーちえとは、子育て、子育て中の人達をサポートする神奈川区地域子育て支援拠点です。ママジョグはそこで知り合ったジョグ繋ぎりのママ達、4人で始めてお互いに子供の面倒を見ながら交代でランをしていました。クチコミで広がり今では40数名になりました。平日の昼間、各都合上10数名の集まりになりますがコミュニケーションがとれて楽しく走っています。

【編集後記】情緒あるプール▼なんとも雰囲気の良い大好きなプールがある。そこは横浜元町公園プール。外人墓地から下る坂道がいい。四方を鬱蒼とした緑に囲まれた50mプール、レンガ造りの建物も雰囲気を醸し出す。しかも安い。平日のナイターがお薦め。泳がないけど疲れた夜にちょっと寄り道。(尚)