



マイロード

第438回号

2017年8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



【7月の例会より】

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。

熱中症予防に走る前に給水を！

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。WBGT(熱中症指数)が28を超えたら長距離は中止します。変更については指示に従って下さい。

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)に参加することをお勧めします。1kmの重複参加は禁止しています。安全第一・健康マラソンに心掛けましょう。

トイレ・水道設置を求める

陳情署名にご協力をお願いします！

鶴見川河川敷に水洗トイレと水道の設置を求めて3年前に横浜市会議長あてに812名の陳情書を提出し、「水・歴史・文化をめぐる河畔・流域ふれあいトレイルの構築として、川沿いの休息施設整備の推進という施策の一環として検討する」との回答を得ました。

その後、樽町公園の土手外に駐輪場トイレが整備されて河川敷利用者からも喜ばれています。しかし樽町公園から上流に向かって太尾公園までの約3kmの間には川沿いの公共施設を含めてもトイレがありません。

今回の署名活動では大曽根三丁目の青少年運動広場という場所を具体的に指定して、水洗トイレと水道を設置することを求めています。多摩川河川敷ではランニング専用コースが整備されていて約700m間隔でトイレ・水道が設置されており、さらにトイレ水洗化の工事が計画的に進められています。鶴見川の河川敷にはトイレ・水道が設置されていないので、これが実現すれば第1号となります。将来的には少なくとも1km間隔でトイレ・水道を設置して、トイレに困らない町、



鶴見川流域が実現できたら素晴らしいと思います。8月20日に最終集約しますので、皆さんのご協力をよろしくお願いします。(好)

7月例会で428名の署名を集める事ができた。

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439回 2017年9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

<eメール> yokogetsu@yg.jp.org

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

<Facebook.com/yokogetsu.jp>

*** 今月の表彰 ***

*連続75回参加賞 別製ランニング

No.7120 吉宗 俊哉(51)
No.8561 土屋 諒悟(17)
No.8562 土屋 良二(48)

*連続50回参加賞 選択制

No.12815 圓 暁男(61)
No.12816 大山 朱美(58)
No.12838 菊地 好絵(42)
No.12839 菊地 潤也(42)

*連続30回参加賞 選択制

No.10675 三好 正之(49)
No.13073 香田 康裕(60)
No.15238 三本松 蓮人(8)
No.15346 森本 佳葉子(11)
No.15347 森本 真徳(47)

*連続20回参加賞 選択制

No.13676 打越 大志(9)
No.16051 神崎 明子(47)
No.16268 森 雅一(53)
No.16390 角 洋次朗(46)
No.16511 柴田 紗羽(6)
No.16522 鈴木 衆(8)
No.16529 稲垣 慎治(44)

No.16553 宮前 直幸(50)
No.16559 松丸 龍之介(4)
No.16560 山本 秀明(55)
No.16567 佐藤 雅則(42)
No.16631 永田 寛(49)

*連続10回参加賞 ランニング

No.15404 村田 谷悠大(10)
No.15603 石井 正三(61)
No.15777 森 柊也(8)
No.16045 天野 景治(48)
No.16736 澤田 快人(8)
No.16749 坂井 拓海(7)
No.16929 坂井 悠真(5)
No.16984 今井 利香(52)
No.16999 五所 康史(45)
No.17115 梶原 凌(6)
No.17745 八田 舜基(7)
No.17774 志賀 陸人(8)
No.18062 濱崎 蓮(8)
No.18064 桑垣 武司(46)
No.18068 吉高 雄司(51)
No.18079 滝田 泰之(46)
No.18084 鈴木 洋(55)
No.18094 鶴丸 大毅(5)
No.18100 横須賀 大輝(3)
No.18101 横須賀 一輝(42)
No.18128 堀 茂(54)

No.18137 久山 幸枝(45)
No.18146 井上 達也(65)
No.18149 藤内 喜宜(44)
No.18150 徳永 哲郎(44)
No.18161 千葉 節子(52)
No.18173 杉山 真理(51)
No.18204 岡本 理恵(49)
No.18212 岡田 英明(40)

*通算20回参加賞 ランニング

No.7147 岡田 瑞枝(62)
No.9826 大木 成記(47)
No.10833 牧田 朋美(42)
No.11764 大石 良昭(65)
No.12163 角田 智信(52)
No.13213 松下 竜二(44)
No.13524 山田 昌英(46)
No.14109 柳沢 利政(37)
No.14664 長井 英樹(41)
No.15222 荒井 秀次(44)
No.15256 金綱 昌宏(39)
No.15563 山田 直生(4)
No.15564 山田 梵生(10)
No.15862 黒川 幸子(66)

(敬称略)

連続と通算は重複しません。

PHOTOインタビュー

No.18423 濱崎正敏さん No.18062 濱崎 蓮くん(8歳)



ここは友達が走っているのでも聞いて知りました。
蓮くんは連続10回なので次月赤ランシャツをもらうのが楽しみです。ママもたまに走ります。パパは短距離の方がまだいいかな!?長距離は苦手で5kmしか走ったことがないのですが、月一回必ず続けようという気持ちで来ています。

No.19237 杉本清春さん

海老名から来ました。若い時は川崎月例に参加していて"新横浜でもやってるよ"と聞いて、今はこちらだけの参加です。フルマラソンは30~40代の頃、河口湖・多摩川・水戸等に出ました。

自己新は3:18です。もう最近は、無理は効かないので短い距離にしています。この月例のコースは なかなかいいですね。



No.16271 鈴木あおいちゃん(10歳)

No.16272 鈴木健介さん

川崎から来ました。ここには丸2年参加しています。フルマラソンも一度だけ出た事があります。走るきっかけは数年前、娘の体力測定の結果があまり良なくて、それで何かやろうと言うことでマラソンを始めました。

親子のコミュニケーションも取れるので長く続けられればいいと思っています。

小学1年の妹ももう少ししたら一緒に走れるかなあ~と楽しみです。



No.19371 小澤克也さん



根岸から来ました。フルマラソンは今までに10回程(東京・館山・つくば・掛川・湘南等)参加しました。

東京マラソンは去年、9回目です。と当たりました。自己新は3:35です。

練習は週2~3回。根岸森林公園や本牧返ずっと信号のない走り易い所があり、10km程走ってます。 パパの影響で子供はマラソンクラブに入っていて頑張っています。

No.17978 小笠原悦子さん No.17979 古谷里美さん

(お二人とも7月で連続11回)

私達はスポーツジム仲間、基礎体力作りをしています。スワックというマラソングループに参加した事から、この月例を知りました。

気候の良い9月からスタートしたのもあり、続けています。お互いに誘い合っという所で走らないと1人だと

なかなか走れません。"暑い暑い、もうダメ~もうダメ"と言いながらもジムでのランより5分短縮出来ました。まずはハーフマラソンを目指して頑張ります!



【編集後記】お盆も過ぎた頃、年明けの同窓会の便りが舞い込んできた。今回は卒業以来ウン十年ぶりなので思い切って行ってみようかと思案中。私にとってこの長い空白の時間が会いたいような怖いような気持ちにさせる。浦島太郎ではないけれど 竜宮城で遊んだ人もいるのかなあ~ 是非人生色々な話を聞いてみたい。全て若返るのは困難だが、若返る唯一の薬は そう同窓会しかない!と悩める夏の夜である(尚)