



マイロード

第440回号

2017年10月15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



【第439回 9月17日雨の月例】

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、イヤホンを聞きながら走ると周囲の音が聞こえず、大変危険です。イヤホンの使用を禁止しています。

今月から20km再開

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、まさに今年はそうでした。10月から20kmが再開されます。20kmに参加される方は、バーコードの名札に緑のカードを必ず差し込んでください。10kmとの区別に必要です。途中棄権はゴールせず、公園の中をお願いします。

トイレと水道の設置を求める陳情の結果について

8月31日横浜市に提出した陳情書の結果について、横浜市議会より、要旨次の通りの通知がありました。「出水時のたびにトイレの即時撤去が求められることから、要望に沿うことは難しい」との回答内容でした。今後、川崎市では増水時に河川敷トイレの撤去はどの部署が対応しているか、予算処置はどのようにしているか等、調査する必要があります。その上で今後、港北区や横浜市との話し合いの場を持つことを検討していきます。

＜月例マラソン・スポーツボランティア募集＞

月例マラソンの運営は原則ボランティアのご協力で成り立っています。スポーツが好きな方なら誰でも参加できます。ロープ持ちから、会場整理、ゴールしたランナーの誘導、給水、監察等どなたでもできますので、皆様のご協力をお願いします。募集要項は下記の通りです。

* 募集要項 *

ランナーの立場にたって、運営を支えられる方。

毎月第三日曜日に参加できる方。都合で参加できない場合は事前連絡で構いません。

交通費相当として一定額(3,000円)を支給します。

ご協力できる方はスタッフ、またはメールにてご連絡ください。

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)になるべく参加されることをお願いします。親御さんの伴走はできますが、ゴールしないで下さい。

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441回 2017年11月19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.2277 城平 堅翔(14)

*連続50回参加賞選招制
No.13008 佐藤 匠真(13)
No.13009 佐藤 義典(50)

*連続30回参加賞選招制
No.10026 高橋 慶太(36)
No.14263 森 佳輝(6)
No.14471 大木 彰(55)
No.15503 大塚 眞知子(66)
No.15513 亀倉 渚(8)
No.15530 佐藤 ころ(6)
No.15558 高橋 楓(5)
No.15560 小田 千尋(9)
No.15562 湯田 麗太(5)
No.15573 永井 啓介(53)
No.15657 渡邊 元幸(46)
No.15682 葛西 佳二(35)
No.15683 竹内 祐貴(32)

*連続20回参加賞選招制
No.7141 村山 彰一(64)
No.16884 宮下 直也(46)
No.16914 小金井 章子(34)
No.16915 中澤 靖紀(62)
No.16958 春日 奈津美(33)
No.16959 春日 敦史(33)
No.16967 渡邊 かある(50)
No.17074 山田 富子(63)

*連続10回参加賞ランニング
No.14361 荻原 肇(45)
No.16267 木村 真由美(54)
No.17056 楠本 大悟(35)
No.17077 川井 英幹(50)
No.17466 大西 華音(4)
No.17511 山口 雅義(52)
No.17592 上野 結帆(8)
No.18357 川中 亮平(9)
No.18361 林 侑 樹(5)
No.18362 上野 幸良(69)
No.18373 辻健 成(3)
No.18389 松岡 正人(58)

No.18399 平原 大也(3)
No.18421 杉浦 徹(49)
No.18423 濱崎 正敏(45)
No.18433 大西 朝陽(13)
No.18442 薬師 寺武二(56)
No.18458 浅井 豊(56)
No.18463 矢藤 裕(47)
No.18465 小田切 充(50)
No.18468 畑 一民(56)
No.18479 岸 義美(65)
No.18482 古谷 信二(43)
No.18496 深瀬 裕介(24)
No.18498 深瀬 潔(59)

*通算20回参加賞ランニング
No.14117 藤戸 雄一(29)
No.15582 岡部 優人(10)

(敬称略)
連続と通算は重複しません。

PHOTOインタビュー

No.18185 竹内美紀さん(中央)とお友達です。



黒部(友達が住んでいて会いに行きたくて)に参加しました。自己新は3°55'です。中学の時は長距離をやりました。今は自転車も始めました。

普段は子供と一緒にきて走ります。ここには自宅が近いのと毎月やってるので続けて来ます。フルマラソンは 横浜・静岡・富士山・

No.17634 土田誠さん

鴨居から来ました。以前単身赴任で静岡に行っていたのですが戻ってきて定年になり "何かやらなければ!"とモヤモヤしていたのですが、ここは前から知っていた事もあり参加するようになりました。

若い頃はフルマラソンもやっていて、自己新は2°40'程です。今は時間を作りながら月180km程走っています。無理をしないよう健康マラソンを心掛けてます。



No.12670 鈴木香さん



た。筋トレをきちんとしないといけないと課題がいくつか見つかったのですが なかなか改善されませんね。

8月で連続50回。代謝が悪くなってきたのでマラソンを始め、3ヶ月後にこの月例に参加しました。食べるのも、飲むのも好きなのでマラソン後に食べるのが逆にまた美味しくなってしまう。今は週1回の練習がやっとで本当は3回出来ればいいなあ~と思っています。今年は三浦国際マラソンの10kmに参加、3月には初めてハーフをやり、膝と腰を痛めてしまい三ヶ月程ダメになってしまいました。

No.17812 松井活裕さん



社宅のある習志野から来ました。実家は大阪です。単身赴任で二年目、土日が暇なのでランニングをしようかと思い、この月例をネットで知りました。少しづつ距離を延ばし今年の春からハーフを始めて"春日部大風マラソン、埼玉の吉川なまずの里マラソン"に参加。ハーフは2時間半前後ですが楽しく走れました。これからの目標は、再来年あたりにフルマラソンを目指したいと思っています。高校、大学とサッカーをしていたのですがその後30数年何もしてなくて現在マラソン始めて二年目ですが血圧が下がりました。

河原駅伝に参加してきました

10月8日(日)に開催された第39回河原駅伝大会に参加してきました。会場は月例川崎マラソンが行われている場所です。

当日は昨年の大雨とは違い絶好のコンディションでの大会となりました。

参加チームは67チームと少し寂しい感是有りですが、選手のやる気が大会を盛り上げていました。新横浜走友会チームは、役員をやりながら選手として走ったりしながら何とかゴール(39位)することが出来ました。(笹)



【編集後記】北海道の宿で知り合った人が(行き当たりぱったりで旅をしているからこの辺りパスがなくて昨日は5時間待ったんですが、それなりの時間が過ぎて良かった)との話。5時間かぁ...マラソンのボランティアの片隅に身をおくものとしてこれからフルマラソンに出る人達から気合いをもらうこの頃である(尚)