



マイロード

第447回
2018年5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



【4月15日 雨の会場】

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。

<お知らせ>

20kmに参加される方は、バーコードの名札に緑のカードを差し込んでください。10kmとの区別の必要です。正面から見える左の胸に付けてください。棄権する場合はゴール手前の公園に入って下さい。

公園内は駐輪禁止です。自転車は公園下の駐輪場に止めるようお願いします。

熱中症予防対策を今から準備をお願いします。走る前に必ず給水を取るようお願いします。体調不良や寝不足等にもご注意ください。

第30回横浜駅伝を開催

・横浜駅伝大会・脱水症で4名が救急搬送・

第30回横浜駅伝大会が4月30日綱島で開催されました。7区間410チームの参加でしたが、朝から気温が20度を超え、1区10kmで脱水症で倒れる事例が相次いでおきました。この時期はまだ身体が暑さに慣れていない為、無理は禁物です。レース前に水を飲むことで脱水症をある程度防げます。今日も体調のセルフチェックをしてください。「頭が痛い」「身体がベタつく」「身体がダルい」「目まいでフラつく」等、体調の良くない選手は絶対に無理をしないでください。



本月初参加で「バディスポーツコミュニティー」の子供達100名が走ります。サッカーとバスケットをメインでやっている子供達です。マラソンに参加する目的は「基礎体力を知ること、どれ位走れるのか、それによってこれから何が出来るのか」という事です。これからも月例は継続して参加したいと思っています。

1kmの仕分にご協力をお願いします

1km A = 14200以下
1km B = 17000以下
1km C = 17000以上

小学生以下の方は8時30分スタートの1km小学生以下の部に参加されるよう、ご協力をお願いします。

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448回 2018年6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100回参加賞 月例年間パス
No.6186 菅原 勇司(43)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No.9916 松丸 秀雄(40)
No.9947 麻原 忠夫(49)
No.9973 田部 尚志(47)

*連続50回参加賞 選択制
No.13495 西口 憲治(48)

*連続30回参加賞 選択制
No.11416 本田さくら(8)
No.13791 鈴木 尋(11)

*連続20回参加賞 選択制
No.14974 中井 浩(50)
No.18002 宮下 和之(51)
No.18015 小川 勤(59)
No.18036 松崎 徳子(62)

*連続10回参加賞 ランニング
No.19099 石川 実穂(6)
No.19311 宮本 幸夫(47)

No.19339 本田 隆憲(26)
No.19351 土田 勝司(48)
No.19363 水飼 柊(10)
No.19373 目黒 博光(51)

*通算20回参加賞 ランニング
No.4012 小林 廉昌(41)
No.14508 木村美有紀(48)

(敬称略)
連続と通算は重複しません。

フォトインタビュー

No.19258 渡辺綱治さん、No.19261 高橋清美さん



中学校の同級生で相模大野から来ました。マラソンを始めたのは内蔵脂肪の数値がひっかったこと。月例は高校の友達に「千円で走り放題だよ」と誘われて来るようになりました。先月連続10回達成したので赤ランニングシャツをもらいました。途中途切れたりもしましたが走歴10年程です。一度くらいはフルもやろうと1回目は4時間切ったのですが、先般の板橋シティマラソンには二人で参加、4時間以上かかりました。ここは記録もできるので、毎月励みになります。

No.20026 新谷昭子さん、No.20027 新谷梨芳ちゃん

中原区から来ました。
(梨芳ちゃん)3km走っただけ最後の方は「づっ〜」となっちゃう。でも走ったあと気持ちいい！赤ランニングシャツ目指して頑張ります。



No.2921 簗田有美さん(通算50回)



月例には14年程参加していません。今はあまり走ってないのですが、一番のピークの5年位前は自己流ですが、月に300km以上、バンバン走ってました。今までフルマラソン15回、ウルトラ50km・100kmもやりました。ホノルルマラソンに行きたくて40歳過ぎてから始め、1年で完走出来ました。何回フルをやっても、今まで一番楽しかったのはホノルルマラソンです！今の目標は

毎月月例に来ることです。

平昌オリンピックと平和交流：投稿/運営委員

佐藤好行



2月13日から平昌オリンピック観戦に行ってきました。アイスホッケー女子、カーリング女子、回転女子など何故か全て女子の試合観戦でした。

アルペンスキー回転は残念ながら強風のため延期となりましたが、

延期決定までの2時間ほどを北朝鮮の「美女応援団」と韓国側の「統一旗」応援団が交互に応援合戦をしてエール交換をする微笑ましい光景を楽しんできました。オリンピックが契機となって平和に向かうことは素晴らしいことです。

6月10日ソウルで開催される平和マラソンに日本から8名のランナーが参加する予定で、私は通訳を兼ねて参加します。31年前に大統領の直接選挙を求めて民主化抗争が始まった記念日に、ソウル市内を日韓のランナーが平和を訴えて走ります。12日には米朝首脳会談が開催されますが、スポーツを通じて平和をアピールする良い機会になるでしょう。2年後の東京オリンピックで私達は平和な気持ちで



南北単一チームを迎えたいものだと思います。

【編集後記】先日、横浜の近代文学館に行く機会があり、忘れていた豊かな時間を過ごす事が出来ました。中島敦の「人生は何事もなさぬにはあまりにも長いが何事かをなすにはあまりにも短い」を思い出したり。何だか帰り道に本屋さんに立ち寄ってみたいくなった。(尚)