



# マイロード

第448回  
2018年6月17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



【5月20日 1km小学生以下スタート】

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。また、安全確保の立場から、イヤホンの使用を禁止します。

## 今月から20kmはお休み

6月から9月の間は、熱中症のリスクが高まることから、20kmレースはお休みします。WBGT(湿式黒球温度計)の計測により、その日のレースが出来るか判断します。10kmが中止の場合は、5kmに変更。その場合はナンバーカードの偶数・奇数で仕分します。偶数月は偶数NO.が最初にスタートします。安全のために連続して走ることはご遠慮願います。

## 2018年神奈川反核平和マラソン

昨年国連で歴史的な「核兵器禁止条約」が決議されました。それを受けて世界で核兵器禁止条約締結の流れは加速しており、朝鮮半島の「非核化」が現実味を帯びています。神奈川県ではすべての自治体が「核兵器廃絶・平和都市宣言」を行っています。県民と自治体が一体となって反核平和の声を大きく広げる時だと思えます。今年も県内を反核平和を訴えて走ります。

日時：2018年7月7日(土)～8日(日)

参加費：1日1,000円(ゼッケン、保険、運営費)

参加申込書記入の上、参加費を添えて申込むこと

## 450回記念パーティーを開催

よこはま月例マラソンは今年の8月で450回を迎えます。450回を記念し、だれでも参加できるパーティーを企画しました。月例川崎は昨年10月に、月例湘南は来年5月に500回。よこはま月例は4年後の2022年10月に500回を迎えますが、一つの節目として450回を記念して記念パーティーを開催します。

日時：2018年8月11日(土・祝)15:00～17:00

会場：ナビオス横浜/桜木町下車徒歩10分

横浜市中区新港2-1-1 TEL045-633-6000

参加費：2,000円

申し込：7月15日の月例で受付ます。

## 1kmの仕分にご協力お願いします

1km A = 14200以下

1km B = 20000以下

1km C = 20000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449回 2018年7月15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100回参加賞 月例年間パス

- No.6364 中村 崇穂(15)
- No.6365 中村 智(54)

\*連続75回参加賞 別製ランニング

- No.10017 坂入 太進(11)
- No.10018 坂入 亮太(40)
- No.10055 三村 一成(13)
- No.10075 田中 達也(51)
- No.10124 奥山 薫(57)
- No.10125 奥山 貴士(47)
- No.10129 岡田 大空(26)

\*連続50回参加賞 選択制

- No.12032 宇田川真千子(43)

\*連続30回参加賞 選択制

- No.13090 打越 直之(44)
- No.13676 打越 大志(10)
- No.16268 森 雅一(54)

- No.16390 角 洋次朗(46)
- No.16522 鈴木 衆(9)
- No.16553 宮前 直幸(50)
- No.16559 松丸 龍之介(5)
- No.16560 山本 秀明(56)
- No.16631 永田 寛(50)

\*連続20回参加賞 選択制

- No.17115 梶原 凌(7)
- No.18062 濱崎 蓮(9)
- No.18094 鶴丸 大毅(6)
- No.18128 堀 茂(55)
- No.18204 岡本 理恵(50)

\*連続10回参加賞 ランニング

- No.19225 大川 紀夫(48)
- No.19408 松田 絆希(6)
- No.19420 古郡 茉莉(10)
- No.19421 古郡 由美子(51)
- No.19425 堀 竜二(42)
- No.19443 錦村 英里(25)

\*通算20回参加賞 ランニング

- No.1566 宮本 俊二(58)
- No.3874 梨本 忠三(67)
- No.11960 石川 友則(44)
- No.12044 進藤 貴大(42)
- No.13200 河野 友季子(43)
- No.13201 河野 誠(47)
- No.14532 坂田 紀子(48)
- No.15213 大島 浩義(40)
- No.15499 岩橋 卓弥(45)
- No.15817 森 友幸(46)
- No.15963 葛城 行啓(46)
- No.16134 坂井 豊貴(42)
- No.16572 齊藤 範之(62)
- No.16590 馬場 公彦(59)

\*通算80回参加賞 選択制

- No.562 伊藤 毅(58)

(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.17455 毎田篤彦さん、No.15222 荒井秀次さん  
No.16153 小野千愛さん、No.16154 小野一足くん



ここ月例で知り合い、家族ぐるみのお付き合いです。フルもウルトラマラソンもやっています。

(毎田さん)毎年狙うは別府大分マラソンで自己新は2°45 (荒井さん)この春のチャレンジ富士五湖

ウルトラマラソン100kmで7°59 で5位入賞でした。

小野さんは、あちこちの有名な大会で優秀な成績を残されているようです。昨年は2°55 で某大会優勝。(きつとどこかでお見掛けすることがあるかもしれませんね)

一足君は今日1kmと3kmに参加。(皆さんから)基本一人で練習しているので、この月例のような大会は重宝です。それぞれ月間250~400km走ってます。これからは 水戸黄門漫遊、つくば、別府大分マラソンを予定しています。

No.5146 平野千里さん No.18554 鈴木直美さん

この月例はジム仲間から聞きました。一旦休んでましたがまた再開です。今日も西区の自宅から走って来ました。赤ランシャツはこの夏あたりにゲットします。旅行兼ねてフル



やウルトラマラソン(飛騨高山etc)に行きます。今年は横浜マラソン(昨年中止での優先枠で)の他に奈良方面の大会を予定しています。(平野さん談)

No.9947 麻原忠夫さん/6年かかり連続75回の青ランシャツをもらいました。昨年は勝田全国マラソンに出ました。ランのきっかけは痩せたい思いからで、この月例で走り始めました。練習は週末くらいしか出来ませんが、



月例はライフワークになっています。

No.阿由葉房子さん No.7797 川合加代子さん

(土曜の練習会の仲間です)



阿由葉さんは、走るきっかけが、以前敬老の日の特集で、今90歳の方(まだ継続中)が50歳から走り始めたと言うのが刺激となりました。

フルもウルトラマラソンもやります。

フルの自己新は4°03 5月の仙台国際ハーフマラソンでは2時間を切りたかったのですが2分及ばず悔しい思いをしました。ウルトラは一昨年の越後・くびき野100kmに参加。制限時間12時間半で1分前にぎりぎりゴールでセーフ。達成感より「あっ~走れて良かった!」との思いでした。「100kmをなんでそんなに走るの?」と思ってましたが一度は経験してもいいかなというのが感想ですね。

川合さんは、マラソンは60歳デビューで9年経ちました。以前テニスをやってましたがコートもなかなか取れなくて、それに比べてランはいつでも一人で楽しめるので、はまってしまいました。フルマラソンは、観光を兼ねて熊本城や例年参加してるのは岐阜清流マラソンです。

ワンポイント・レッスンコーナーの開設

7月より月例の『ワンポイント・ストレッチレッスンコーナー』を設ける事となりました。今日ストレッチに関する情報が多い中、見よう見まねで行い、ストレッチが不十分なままの方が多く見受けられます。

そこで正しいストレッチ方法をご提供できる場を作ろうと開設に至りました。場所は会場内にて8時15分より行います。ラジオ体操は行いません。所要時間は10分程、小雨決行です。また今後のマイロードにも『ストレッチのコーナー』を掲載予定です。皆さまのご参加をお待ちしています!(担当/山下・橘)