



# マイロード

第449回  
2018年7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



【6月17日 1kmのスタート】

## 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、必ず観察員が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。

### 走る前に給水を!

西日本を襲った記録的豪雨(平成30年7月豪雨)による被害が広がっています。死者、行方不明の方が200人を超えました。心からお見舞いを申し上げます。

さて、夏場の運動は熱中症のリスクが大幅に高まります。走る前に十分給水を取ってから走りましょう。体調が悪い、寝不足、朝食を取っていない等、思い当たる場合は走ることを中止しましょう。

## 2018神奈川反核平和マラソンを開催

7月7(土)~8(日)の二日間、核兵器廃絶と平和を訴えて、2018神奈川反核平和マラソンを8コース、約180kmを走りました。7日は相模原市役所を10時にスタート、天気は曇りで走るには良いコンディションでした。

道案内がないのが若干心配でしたが、宣伝カーを目印に中継地点の市役所を目指しました。途中の給水を取りながら、1日目の最終目的地の大和市役所に到着しました。2日目は横浜市役所を7時半にスタートして藤沢市役所で、三浦コース湘南反核マラソンと合流。茅ヶ崎市役所で海老名コースと合流し、箱根町役場を目指しました。朝から気温が高く、熱中症要注意で給水を取りながら、予定通り17時町役場に無事到着しました。来年は多くの若い人を誘い賑やかに開催したいと思います。



## 月例マラソン450回記念パーティー参加者受付

8月19日でよこはま月例マラソンは450回を迎えます。記念パーティーを「ナビオス横浜」で開催します。月例参加者なら、どなたでも参加できます。

日時: 2018年8月11日(土)15:00~17:00

会場: ナビオス横浜/桜木町下車徒歩10分

〒231-0001 横浜市中区新港2-1-1 045-633-6000

参加費: 2,000円/本日受け付けます。

## 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450回 2018年8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200回参加賞 月例年間パス  
No.1265 秋山 将司(46)

連続100回参加賞 月例年間パス  
No.6459 瀬尾 俊弘(54)

\*連続75回参加賞 別製ランニング  
No.10353 中谷 洋司(48)

\*連続50回参加賞 選択制  
No.13060 市橋 清美(58)  
No.14046 堀内 純(43)  
No.14100 杉山 豊(63)

\*連続30回参加賞 選択制  
No.15635 工藤 祐治(47)  
No.16236 永田紗弥佳(37)

No.16700 岡本 海莉(8)  
No.16708 栗原 嶺(8)  
No.16709 栗原 杏(6)  
No.16710 栗原 直子(40)  
No.16711 栗原 崇(41)  
No.16722 小金井啓介(30)  
No.16742 東 伸晶(55)  
No.16773 岡本 幸代(51)  
No.16873 金村美穂子(50)

\*連続20回参加賞 選択制  
No.18217 佐藤 壮真(8)  
No.18229 萩原 有樹(44)  
No.18244 岩瀬由佑子(10)  
No.18330 松本 光雄(48)

\*連続10回参加賞 ランニング  
No.19172 笠井 真一(37)  
No.19451 女部田ほの夏(8)

\*通算20回参加賞 ランニング  
No. 2999 井上 司(57)  
No. 5522 巨瀬 瑞恵(40)  
No.10128 高橋 太志(50)  
No.12207 藤塚真由子(32)  
No.13730 伊達慎一郎(46)  
No.13890 廣田 有司(53)  
No.13995 倉澤 卓也(57)  
No.15977 迫 善仁(11)  
No.16094 鈴木 桂一(49)  
No.16391 市川 健二(54)  
No.16890 百井 将志(32)  
No.17311 宮地 寿人(56)

\*通算80回参加賞 選択制  
No.1673 小柴 幸雄(62)

(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.18552 長嶋 美奈子さん

湘南月例の方に 以前から参加してそのお友達からここよこはまを教してもらいました。お友達も増えましたね。2年前の横浜マラソンが初フルで4°50 くらいでした。今年は湘南国際、ここのエントリーは先着順なのでなかなか繋がらないと聞いてましたが 5分くらいでスムーズに出来ました。横浜、東京も運良く当選、名古屋ウィメンズは、完走賞のティファニーがどうしても欲しくて参加しました。また今年12月の大会にエントリー予定ですので それに向けこれから練習しようと思っています。



No.18976 小日山 喬さん

マラソン歴は6~7年ですが、それよりも前からトライアスロンをやっています。フルマラソンの自己新は今年の東京マラソンで3°15 です。過去、湘南国際、静岡、神戸、古賀はなもも等に参加しました。トライアスロンは石川県珠洲市、名古屋、三重方面、5月の横浜にも参加。横浜の海はまだ綺麗な方で、もっと汚い海の中にも飛び込みます。来月トライアスロン参加予定で、その練習の為に今日の月例に来ました。



トライアスロン面白いですよ!

No.19254 木村 守さん

旭区から来ました。以前走ろうかと思っていた矢先、こうゆう所があるんだと見つけ、月例だけで少しづつ頑張ってる走っています。横浜のフルマラソンは駄目でしたので、今年後半はハーフに出ようと計画をしています。



No.18002 宮下和之さん

月例は、今日も一緒に参加している弟に誘われて来るようになりました。連続22回です。フルは昨年、湘南国際マラソンで5時間超えましたが、初完走しました。アップダウンの多い青梅にも出ました。今年は先着順の湘南国際、抽選の横浜マラソンを予定しています。



中村ゆなちゃんNo.19072 中村 侑芽ちゃん

月例はお友達が出ていて知りました。今日は1キロを走りました。妹のゆなちゃんは今回初参加の申込をしたので、次回からお姉ちゃんと一緒に走れそうです。



「ダイナミックストレッチ」始めます

先月より告知しておりました「ワンポイントストレッチコーナー」を今月から、よこはま月例マラソン会場にて開催いたします。内容は、一般的に「ダイナミックストレッチ」と呼ばれるスポーツ前に行うストレッチを行います。このストレッチは怪我の予防や運動の動作をスムーズにすることが出来ます。そこでストレッチの解説を文章だけでなく、実際に月例会場にて参加される皆様にご提供させていただきます。会場は広場中央のウッドデッキや参加者が多いときはその周りでも行う予定です。開催時間は8時5分~8時15分です。そして皆様へ ストレッチをお伝えいたしますメンバーは 橘・山下・穂刈の3名です。悪天候時には中止することもございます。皆様のご参加をお待ちしております



【写真は左から、山下、穂刈、橘】