



# マイロード

第451回  
2018年9月16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



【8月19日 1kmファミリー/小学生以下の部】  
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。安全のためにイヤホンの使用を禁止します。

熱中症予防に走る前に給水を！

今年の夏は台風の襲来が過去最高を記録、西日本豪雨で多くの方が亡くなり、台風21号は近畿地方に甚大な被害をもたらし、北海道では大規模地震の発生で多くの方が亡くなりました。まだまだ暑い日が続きます。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、30 を越えたら全ての種目を中止します。変更については指示に従って下さい。

## 第3回ダイナミックストレッチ

2回目の前は、音響設備が整わなくストレッチが中断した状況にも関わらず1回目を超える多数の方が参加されました。今回で3回目になりますので、毎回参加される方には同じ種目で物足りないかと思いますが、開催場所や設備が整い、参加される方の皆様にダイナミックストレッチが定着するまで、現状のプログラムで開催します。また、ご不明な点やご質問がありましたら、ストレッチ後に担当のスタッフまでお気軽に声を掛けてください。皆様の参加をお待ちしております。【担当・橋】



## 1kmの仕分にご協力をお願いします

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452回 2018年10月21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. 475 小西 康生(70)  
No. 1514 池田 幸夫(53)  
No. 6642 秋元 秀行(50)  
No. 6677 勝俣 剛(49)  
No. 6684 浅沼 希美(14)

\*連続75回参加賞 別製ランニング  
No. 10757 高橋 大志(19)  
No. 10840 黒部 剛(12)  
No. 10841 黒部 薫(52)

\*連続50回参加賞 選択制  
No. 6818 本田 正樹(43)  
No. 11147 西形 光雄(41)  
No. 14244 河邊 心美(10)  
No. 14298 山本 茂樹(62)

\*連続30回参加賞 選択制  
No. 17102 山城 尚大(7)  
No. 17103 山城 真吾(49)  
No. 17116 吉岡 歩美(7)  
No. 17220 首藤 崇聡(59)

\*連続20回参加賞 選択制  
No. 17780 前田 恒惺(5)  
No. 17879 高崎 一真(9)  
No. 17880 高崎 浩二(44)  
No. 18501 小田切 悠(9)  
No. 18552 長島 美奈子(48)  
No. 18602 洞山 正雄(55)

\*連続10回参加賞 ランニング  
No. 7681 西尾 隆(51)  
No. 13122 田口 省作(66)  
No. 18105 吉岡 諒太郎(5)  
No. 19087 奥村 飛己(4)  
No. 19088 奥村 希吏(6)  
No. 19302 久保 和寛(32)  
No. 19377 奥村 拓史(50)  
No. 19525 星名 優一朗(11)  
No. 19545 多田 朋矢(6)  
No. 19546 近藤 徹(59)  
No. 19554 江藤 元勝(32)  
No. 19555 山本 野乃(12)  
No. 19556 色川 茜音(9)  
No. 19587 富山 佳昭(43)  
No. 19617 原田 邦雄(48)  
No. 19632 小西 宏明(35)

No. 19633 山岸 尚子(41)  
No. 19662 堀ノ内 慎哉(10)  
No. 19687 ドーガン 加奈子(42)  
No. 19689 ドーガン 有絆ベルフィン(11)  
No. 19693 岸本 格(49)  
No. 19700 岩瀬 哲(49)  
No. 19719 多田 健人(4)

\*通算20回参加賞 ランニング  
No. 7192 岡本 新一(70)  
No. 7468 土屋 里恵(42)  
No. 10181 柳田 晃宏(51)  
No. 11334 古屋 和行(48)  
No. 14374 森下 善己(55)  
No. 15141 池辺 直樹(41)  
No. 15651 田浦 力弥(49)  
No. 15716 山本 開斗(6)  
No. 15957 橘 良祐(39)  
No. 15966 山下 哲朗(57)  
No. 16447 嶋崎 和哉(31)  
No. 17496 児玉 幸信(49)  
No. 17729 家田 和典(46)

(敬称略)  
連続と通算は重複しません。

フォトインタビュー

(左上から) No. 19711 栗原 崇さん No. 16710 栗原直子さん  
No. 16708 栗原嶺くん No. 16709 栗原杏ちゃん



この月例には友人に誘われて、今も一緒に来てます。今朝 パパは自宅(南区)から13km走って来ました。子供に運動をさせたくて始めたマラソンですが 今では パパもハマってしまい 家族みんなまで走ってます。

No. 540 加賀幸二さん

久しぶりでしたので月例に問い合わせをしたところこのナンバーがまだ継続してました。根岸森林公園時代、結構アップダウンがあり本気で走ってしまい、苦しい思い出しかなく一旦やめました。月例湘南では娘が小さい頃、無理やり連れていったのですが段々と大きくなるにつれ行かなくなりました。



30数年のブランクはありますが、私も60歳を越えて、そろそろ復活、健康マラソンを目指しています!

No. 289 立花輝行さん



7月に1kmと5kmに参加し帰宅(その走った記憶が全くなく、ただ記憶があるのは一緒に参加した人の顔と自転車で帰った事です)自宅でシャワーを浴びて、部屋に戻って数分後に急に様態が悪化し、救急車で運ばれました。急性心筋梗塞の診断でした。当日はかなり暑かったことと、日頃水分をあまり摂らないのでこの日も意識をしてませんでした。月例の他に毎週10kmを走り登山も始めた事もあり、油断していた訳ではないのですが5kmを普

通に考えていたのかも知れません。心臓が壊死してましたので補助器具を使って、あとは祈るだけ...とドクターに言われ、生死をさまよっていたようです。手当が早かったので2日後には戻り3日目からリハビリを始めました。でも日頃運動をしていたから復活も早かったのかもしれない。皆さんも気をつけてください。

のんでらーずRC【投稿】



450回記念パーティには、クラブとして15名のメンバーが参加させて頂き、開催継続にご尽力いただいた多くの方々との交流の機会を持てたことを大変嬉しく思っております。

神奈川県を地盤にする「のんでらーずRC。」も創設以来12年目を迎え、会員数も90名を超えるクラブになりました。飲む為に走るというゆる~いクラブではありますが、よこはま月例にも毎月多くの会員が定期的に出場しており、それぞれの目標大会へ向けての調整やスピード練習の場として利用させていただいております。もちろん、最大の目的は、レース後のおいしいビールを飲むことなんです!合言葉は「いつでも、どこでも、やっぱり、のんでらーず!」です!(投稿者 すどちゃん)

(左上から) No. 19586 柳川亜希さん  
No. 18202 柳川博輝さん No. 16748 柳川由季ちゃん  
No. 19947 柳川和輝くん

今日、由季ちゃんが通算20回の赤ランシャツをもらいました!おめでとう!

