



マイロード

第453回
2018年11月18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



【先月10km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、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。

< 20kmに参加される方へ >

10月から20kmが再開されました。無理のない安全第一で走ってください。20kmに参加される方は次の点にご注意願います。

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20kmの区別をつけるためです。バーコードは正面から見える左胸に付けること。途中棄権は記録を取りません。ゴールしないで手前の公園に入ること。

全国スポーツ祭典陸上競技大会を開催

2年に一度の全国スポーツ祭典陸上競技大会が11月11日(日)に大和の陸上競技場で開催されました。

例年の参加者300名のところ、今年は全国祭典と一緒に開催した為、全国から600名以上の選手が出場しました。

4種目で神奈川県祭典記録が出て(中学男子100m・壮年男子100m・男子800m・男子4×400mリレー)レベルの高い陸上大会となりました。トラック5,000mもあります。来年は皆さんも参加してみませんか？



第46回新春マラソン大会参加者募集

新春マラソン大会は誰でも参加できる大会です。グループで、一人でも、記録をめざす人も歓迎します。

開催日：2019年1月13日(日) 雨天決行

会場：川崎市幸区古市場グランド発着
多摩川マラソンコース

主催：新日本スポーツ連盟

後援：神奈川県・川崎市

種目：30km/男女年代別・10km/男女年代別 高校男女

参加費：30km/4,000円 10km/3,500円(高校生3,000円)

定員：30km/1,000名 10km/1,000名

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454回 2018年12月16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150回参加賞 月例年間パス
No.2756 土井 利幸(50)

*連続100回参加賞 月例年間パス
No.6691 巴 広明(37)
No.7126 関根 竜哉(49)

*連続50回参加賞 選択制
No.14448 武井 乃音(6)
No.14455 高野 耕一(47)
No.14473 西山 裕伸(51)

*連続30回参加賞 選択制
No.10481 黒川 亮(60)
No.17412 西村 莉央(11)
No.17459 川村 康太(6)
No.17480 小林 純(50)
No.17485 小林 啓一(41)
No.17491 清水 洋美(35)
No.17499 和田 一成(53)
No.17520 蔵重ゆかり(44)

*連続20回参加賞 選択制
No.18763 向井愛花梨(8)
No.18781 瀧田 信善(58)
No.18784 円谷 咲那(9)
No.18785 円谷 高史(40)
No.18807 吉井 賢二(36)
No.18815 山中 茂(48)

*連続10回参加賞 ランニング
No.11596 内山 哲朗(44)
No.12106 小林 塩人(32)
No.13294 中原 聡行(49)
No.16861 藤田 浩嗣(42)
No.17996 高木 裕(62)
No.19283 中村 久美(49)
No.19376 皿井 昭守(38)
No.19498 山口 隆(69)
No.19683 諸星 奈々枝(43)
No.19685 諸星 陸(8)
No.19846 西田 瑞生(8)
No.19847 西田 和美(45)
No.19881 横須賀千紘(6)
No.19882 横須賀信太(11)

No.19885 小林 誠生(3)
No.19898 富山 葉月(7)
No.19914 田淵 敦也(12)
No.19982 永田 裕三(36)
No.19986 加藤 道郎(35)
No.20017 高橋 幸生(48)
No.20020 本多 琴音(10)
No.20021 本多 華苗(11)
No.20022 本多 啓祥(8)

*通算20回参加賞 ランニング
No.5813 駒原 朝子(43)
No.7385 富永 潤(48)
No.13793 矢島直太郎(11)
No.14837 清永 一午(52)
No.14838 鳥海久美子(45)
No.15083 古川健一郎(44)
No.16497 鈴木 爽斗(8)
No.17351 多田 惇平(7)
No.17793 戸高 尚志(6)

(敬称略)
連続と通算は重複しません。

鶴見川でバードウォッチングをしませんか

10月の終わりに鶴見川の大綱橋から新横浜駅前公園まで、双眼鏡を首から下げてマラソンコースを歩きました。この時期は、冬を横浜近辺で過ごす冬鳥たちがちょうど渡って来るころにあたります。



川岸の大木に止まっていたのはカワウ。黒くて大きな体ですがカラスとは違い、水に潜って魚をとる達人です。水面には北の方から到着したばかりのコガモが泳いでいました。お疲れさま、ゆっくり休んで。木のてっぺんでギチギチ、ギュッギュと縄張り宣言の声を上げていたのはモズです。雄は精悍、雌は優しい顔をしていて、どちらもかわいい。キジバトは真っ白い実のなったナンキンハゼの木でのんびり食事中。月例マラソンの日の賑わいが嘘のような公園の水道には、シジュウカラの小グループが水を飲みに来ていました。

ランニングの後、鶴見川でちょっとバードウォッチングをしてみませんか。来年1月より月例マラソン会場で、30分ほどのミニ・バードウォッチングをご案内する予定です。ご期待ください。



【イラストは長船史佳】

ミニ・バードウォッチングのやり方

当日の朝、会場の「表彰」のあたりに参加申し込み記入用紙(レストランの順番待ちのような)を置いて、先着10家族まで受け付ける。

10:20にその場所に集合してもらう。

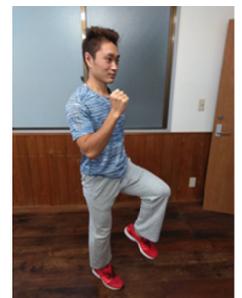
鶴見川堤防沿いでバードウォッチングをした後、会場に戻って11:00解散。(担当:川沢祥三)

ダイナミックストレッチ新種目のご紹介

今回4回目を迎えますダイナミックストレッチですが、年内までは、前回と同様同じ種目を行います。来年以降は、新種目を取り入れていく予定です。そこで、先行して「ラウンジ」という新種目のご紹介を致します。

ラウンジ

写真(右)のように左脚を振り上げて状態を立てます。(バランスが取れる範囲)その時に軸足(右脚)を曲げずに立ちます。



写真(下)のように、の姿勢を保ったまま、片足(左脚)を前方に大きく踏み出します。



そのときに踏み出した脚(左脚)の膝とつま先を正面に向けます。回数は、左右交互に10回を目安に行ってください。

股関節の可動域を改善と同時に筋力も向上します。

新月例湘南マラソンについて

月例湘南マラソンは来年5月で500回となり、今の運営委員会による開催は閉会します。

「何とか継続して欲しい」とのランナーの声に押されて新月例湘南チームを立ち上げて来年6月以降、引き継ぐ事になりました。これまで40年以上も運営を続けてきた中心メンバーが抜けて心配な面はありますが、横浜や川崎の月例仲間が支えてくれるので心強いです。

ランナーの皆さん、温かく見守って下さい。
(神奈川県ランニングセンター事務局長/佐藤好行)