



マイロード

第458回
2019年4月21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



【3月の月例 20km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、必ず観覧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に参加されるへ

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との区別のために必要です。10kmに参加される方で緑のカードが差し込んである場合は、取り外すか裏返してください。バーコードの名札は正面から見える左胸につけるようにお願いします。なお、緑のカードは受付にあります。

公園内は駐輪禁止です。公園が狭いため安全確保にご協力をお願いします。公園下の駐輪場をご利用願います。

そろそろ熱中症の心配があります。走る前に十分給水を取ってから走るように心がけてください。

横浜ロードレース大会&よこはまVVICITTA

4月14日(日)に「2019年横浜ロードレース大会&よこはまVVICITTA」を開催しました。今年は月例マラソンの会場(新横浜駅前公園)が使用できない為、場所を太尾公園入り口のスペースを受付・選手交流の会場として行いました。場所を変えたことによる支障もなくスムーズな運営ができました。予定通り1kmを9:15分に9人、3kmは9:30分に20人、12kmは10:15分に119名、20kmは11:30分に55名でスタート。12kmはなんとトップランナーが女性でした。この大会では初めてのことでした。各種目の1位の記録は下記の通りです。

1km男子/関口正太郎 4 58 ・女子/山田 優 5 09
3km男子/平山慶大 10 11 ・女子/村山智子 13 39
12km男子/浅井将尚 48 38 ・女子/下田翔子 44 51
20km男子/水口洋亮1°22 58 ・女子/根本千恵子1°45 53



1kmの仕分にご協力をお願いします

1 km A = 14200以下
1 km B = 20000以下
1 km C = 20000以上

小学生以下の方は8時30分スタートの小学生以下の部に参加されるようにお願いします。1kmの重複参加は禁止しています。

毎月第3日曜日・午前8時30分スタート

種目	1 km 3 km 5 km 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)

<ボランティア募集> ランナーの立場に立ってサポートできる。毎月第三日曜日に参加できる。この二点が条件です。参加された場合、交通費として、3,000円をお支払します。受付まで。

次回は第459回 2019年5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

*** 今月の表彰 ***

*連続200回参加賞 月例年間パス
No. 941 生熊 正子(71)

*連続100回参加賞 月例年間パス
No.7234 原田 芳行(56)
No.7612 熊澤 栄二(51)
No.7780 西尾 淑子(75)
No.7795 糊沢 隆(53)
No.7796 糊沢 文子(53)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No.11580 太田 信之(56)
No.12118 田中 誠(53)
No.12165 今井 賢一(55)
No.12178 関 竜樹(40)

*連続50回参加賞 選択制
No.10675 三好 正之(50)
No.15346 森本 佳葉子(13)
No.15347 森本 真徳(49)

*連続30回参加賞 選択制
No.17115 梶原 凌(8)
No.18094 鶴丸 大毅(7)
No.18204 岡本 理恵(51)

*連続20回参加賞 選択制
No.19408 松田 絆希(7)
No.19420 古郡 茉莉(11)
No.19443 錦村 英里(26)

*連続10回参加賞 ランニング
No. 8982 阿部 香(52)
No.17638 池田 圭吾(9)
No.20422 恵木 仁陽(4)
No.20520 堀田 一成(22)
No.20522 岡村 洋一(57)
No.20524 稲実 陽介(48)
No.20550 齋藤 旭(7)
No.20551 齋藤 鼎(9)
No.20552 齋藤 啓基(41)
No.20557 長根 帆南(5)
No.20566 亀倉 朗(3)

No.20572 長野 哲士(60)
No.20573 小濱 健太(40)
No.20574 須見 和夫(63)
No.20586 山谷 禎庸(45)
No.20587 西田 圭(47)
No.20611 阿部 貴志(53)
No.20618 木島 崇(49)

*通算20回参加賞 ランニング
No. 4536 松本 克之(52)
No. 7292 太田 清(63)
No. 7832 松田 裕行(50)
No.13387 多田 直生(57)
No.14760 高瀬 研以智(36)
No.15143 作田 淳一郎(53)
No.15190 小西 文治(57)
No.17011 垣内 佳代子(43)

(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.7550 白井 聡さん No.7551 白井法子さん(連続101回)



マラソンは、この月例がスタートなんです。毎月毎月継続した事でフルマラソンまで走れるまでになりました。ホノルルマラソンも二人で参加しましたが、途中写真を撮ったり楽しんで来ました。(法子さん談)フルマラソン多い時は

年6回。自己新はつくばで3時間38分。あと今年前半は4月14日のかすみがうらマラソンが残ってます。(結果どうでしたか?)

(前列) No.21617 小島潤一郎さん No.21070 飯野航さん

No.18570 秋田直之さん No.21616 大照武道さん

(後列)No.21097 田中勇也さん(飯野航さんをお願いし



て感想を送って頂きました。)

会社のランニングチームの定例練習会として来ています(まだ2回目)。レースは砂漠やエベレ

スト、地面で目玉焼きが作れるような灼熱な環境など海外の極地を転戦しています。この月例マラソンでもそのようなレースに参加する選手とも会えてだんだん楽しくなってきました。コースも変わらずタイムが環境によって大きく左右されないで、今の自分のコンディションチェックをするには良い機会です。そして参加費がお財布にやさしい!『笑』

No.11166 三浦哲也さん(連続76回)



駒岡から来ました。連続75回表彰の青ランシャツをもらいました。会社でも走っていたのですが、たまたまここでやっていると聞いて参加するようになりました。今はハーフまでで、川崎ハーフとか近場の大会に出ています。最終的には東京マラソンやちばアクアラインマラソンとかには出たいと思っています。

No.21304 永田陸人くん

No.21569 松尾悠史くんとママ

今日は1キロを走りました。

悠史くんは初参加です。



【野鳥観察会の様子】



3月月例のミニバードウォッチング

「走った後の野鳥観察」レースを終えた3組ほどのファミリーランナーと一緒に土手を下りていくと、下流のほうの水際に白い鳥。これはコサギです。望遠鏡で覗いた後、視界を少し横に振ると黒いカワウが休んでいました。

頭の上をキジバトが飛び、灌木からギュッギュとモズの声。「石の上をちょこちょこ歩いている」「あそこで何か飛んだ」目の良いちびっこさんたちにベテラン高齢バードウォッチャーはとてもかかないません。ヒヨドリが近くに止まってヒーヒーと大きな声を出し、望遠鏡で見ると茶色のほっぺたが良く見えました。冬から春へ、鳥の暮らしもずいぶん変わります。4月の鶴見川も面白いですよ。双眼鏡が家にあったら持って来てね。(担当・野鳥の会 川沢祥三さん)