



マイロード

第459回
2019年5月19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



【4月の月例 5km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。熱中症の季節になりました。走る前に十分に給水を取ってください。

月例湘南マラソン500回記念レセプション

月例湘南マラソンが5月5日に500回を迎えました。これまで支えていただいた役員、参加者の皆さま大変お疲れ様でした。当日、14時から湘南クリスタルホテルに於いて「月例湘南マラソン500回記念レセプション」を開催しました。出席者は月例湘南の役員をはじめ、よこはま月例や月例川崎の役員、そして月例湘南マラソンに参加のランナーの皆様の総勢120名となりました。来賓として藤本県連盟理事長、佐藤ランニングセンター会長が挨拶を行い、そして2017年ランナーズ賞に月例マラソンを選考

していただいた増田明美さんより音声によるメッセージが届きました。月例湘南月例マラソンは5月で一旦閉会となりましたが、来月から「新湘南月例マラソン」として歴史が引き継がれます。これからも月例マラソンに対するご支援とご協力をお願いいたします。

第31回横浜駅伝を開催

4月29日(祭)に港北区樽町公園で第31回横浜駅伝を開催しました。一般の部317チーム、混合の部51チーム、女子の部9チーム、合計377チームが無事に完走することができました。去年は猛暑の中、厳しいレースで熱中症になるランナーが多くでしたが、今年は天候にも恵まれ、程よく曇っていて良いコンディションニングでした。

新日本スポーツ連盟の企画で国際交流として、韓国体育市民連帯という「万人が楽しむスポーツ環境作り」をスローガンに活動している組織から3名を招待、国際交流チームとして、韓国、神奈川労山、月例役員で力を合わせて横浜駅伝走り、国境、種目を越えた交流をすることができました。



1 kmの仕分にご協力お願いします

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

小学生以下の参加者は8:30スタートの小学生以下の部に参加されるようお願いいたします。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460回 2019年6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

<eメール> yokogetsu1@yg.jpn.org

<HP> http://yokogetsu.jimdo.com/

<Facebook.com/yokogetsu.jp>

*** 今月の表彰 ***

*連続350回参加賞 月例年間パス
No.801 内野 光子(63)

*連続200回参加賞 月例年間パス
No.1645 大石 剛(58)

*連続75回参加賞別製ランニング
No.12318 荒井 康裕(51)

*連続50回参加賞 選択制
No. 9483 堺 一広(47)
No.13598 大武やすこ(49)
No.15433 庄司 隆志(53)

No.15449 福田 嘉徳(50)

*連続30回参加賞 選択制
No.18217 佐藤 壮真(9)
No.18229 萩原 有樹(45)
No.18330 松本 光雄(49)

*連続10回参加賞 ランニング
No.18906 小島 恵子(56)
No.19533 土井 翔真(8)
No.19598 和田 繁卓(52)
No.20638 並木 優奈(9)
No.20690 稲実 夏希(6)
No.20715 大内 俊治(55)

*通算20回参加賞 ランニング
No. 7843 植松雄一郎(42)
No.13291 加藤 智子(54)
No.13379 大井謙太郎(46)
No.13384 渡辺 充弘(35)
No.15515 田中 泰弘(45)
No.15703 合谷 清子(48)
No.16292 二井谷 昇(36)
No.17682 西田 淳一(34)
No.18024 大塚 善之(44)
No.18888 戸高 遥子(4)

(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.17011 垣内佳代子さん(通算20回)



今日は20キロ走りました。やっと通算20回となり赤ランシャツもらいました。フルは昨年、湘南国際と古河はなももマラソンに出ました。湘南はコースがとても気持ちいいですね！その湘南で自己新3:49。少しずつ記録を縮めています。横浜のランニングのチームに所属して、ここのメンバーが月例に来ているので来るようになりました。月一回運動するいいきっかけになっています。今年の横浜マラソンはイベントに出たらチャレンジ枠が当たり、出場が決まっています。

No.20560 泉澤摘麦ちゃんNo.20807 達月ちゃんとママとパパと赤ちゃん

始めはパパが一人で走っていたのですが、子供が生まれ3歳位になって一緒に走るようになりました。ママはパパに"走ったら"と言われますが今は子供の伴走をしています。摘麦ちゃん今日は途中チョット疲れたみたいでしたが、今までで一番早く走れたようです。ママがついてゆくのでも大変でした！パパが抱っこしている赤ちゃんも2歳くらいになったら一緒に走ろうかなあ～と楽しみにしています。



No.15190 小西文治さん

通算20回で赤ランシャツをもらいました。ありがとうございます。月例マラソンは他に湘南にも参加しています。ホノルルマラソンは毎年参加していますが、自分の好きなように走れるので、楽しい大会のひとつです。

No.17919 湯浅愛里さん



大田区から来ました。今日は10キロ走ります。今回連続30回表彰のクリスタルの盾をもらいました！月例は会社の人に教えてもらい皆さんと参加しています。5月は山中湖ロードレースに出る予定です。今後のエントリーは会社のメンバーと決めようと思っています。

No.19110 皿井佑汰くん
No.19376 皿井昭守さん
No.19111 皿井伸弥くん

家族で走っています。佑汰くん、伸弥くんは今月連続24回です。パパは付き添いで走っています。



4月月例のミニバードウォッチング

季節は冬からすっかり春となり、鶴見川の水面上にはカモなどの水鳥はほとんどいませんでした。この日、お子さんを含めて10名ほどの参加者を喜ばせたのは、何と言ってもカワセミ。近くの木の枝から水に飛び込んで小さな魚をとり、くわえたまま対岸に移動したのをじっくり観察することができました。今から50年ほど前は、川の下流域の水質が著しく悪化したためカワセミは幻の鳥となりましたが、その後の水質改善によって身近な水辺にまた宝石のような美しい姿が戻って来たのです。さて5月の鶴見川にはどんな鳥がいるか楽しみ。オオヨシキリやコチドリなどを探してみましよう。(担当・野鳥の会 川沢祥三)

