



マイロード

第460回 2019年6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



【5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。

今月から20kmはお休み

梅雨に入り、うっとうしい季節、蒸し暑く気分が滅入ってしまう天気やってきました。6月から9月の間は、熱中症のリスクが高まることから、20kmレースはお休みします。月例では、WBGT(湿式黒球温度計)の計測により、その日のレースが出来るか判断します。10kmが中止の場合は、5kmに変更。その場合はナンバーカードの偶数・奇数で仕分します。偶数月は偶数NO.が最初にスタートします。安全のために連続して走ることはご遠慮願います。

FSGT(フランス勤労者スポーツ・体操連盟)招待の フル・コショワーズロードレースに参加

5月26日～6月6日までフランスFSGT招待のノルマンディ地方のフル・コショワーズロードレースのマラソンに参加してきました。



レースは5月30日、31日、6月1日の3日間で65kmを走るローカルなレースです。私は体調に合わせて34kmを走りました。観光としてノルマンディ地区の教会巡りです。その中で車で2時間以上掛けて行ったモン・サン・ミッシェル修道院が一番印象に残りました。次回、このような機会がありましたら皆様にも是非参加して頂きたいと思いました。(笹館)

5月のミニバードウォッチング

鶴見川の水辺近くを下りる道は1か月の間にすっかり草丈が伸びて、小学生は隠れてしまいそう。8名の参加者といっしょに鳥はどこにいるかと探していると、キジバトが地面から飛んで対岸の木にとまりました。キジバトは行動のんびりしているので、望遠鏡でみんなで観察するにはちょうど良い。カルガモが2羽、上流に向けて飛び、遠くの水辺で休憩しているところも見えました。カルガモはきっとこのあたりのどこかで隠れて繁殖しているのでしょう。さてミニバードウォッチングは半年間お休みします。冬鳥の揃った12月に再開しますので、お楽しみに。(日本野鳥の会/川沢祥三)



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461回 2019年7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75回参加賞 別製ランニング
No.10855 坂入 由仁(10)
No.12388 峰尾 昊羽(14)
No.12389 峰尾 姫代子(48)

*連続50回参加賞 選択制
No.10026 高橋 慶太(38)
No.14263 森 佳輝(7)
No.14471 大木 彰(57)
No.15513 亀倉 渚(10)
No.15558 高橋 楓(7)
No.15573 永井 啓介(54)

*連続30回参加賞 選択制
No.18361 林 侑樹(6)
No.18362 上野 幸良(71)
No.18373 辻 健成(5)
No.18389 松岡 正人(59)
No.18399 平原 大也(5)

No.18421 杉浦 徹(51)
No.18442 薬師寺武二(58)
No.18465 小田切 充(51)

*連続20回参加賞 選択制
No.16056 西川 寿(50)
No.18666 森田 直希(45)
No.19259 森 岳夫(54)
No.19470 中島 颯一朗(11)

*連続10回参加賞 ランニング
No.15470 赤田 隆(55)
No.16055 西川 純正(15)
No.18865 木村 友彦(43)
No.19642 太田 雅之(30)
No.20082 猪田 雅人(56)
No.20135 木村 真知子(58)
No.20719 渡辺 裕明(44)
No.20730 三輪 蘭(6)
No.20753 久木 陽斗(4)
No.20756 仙波 義隆(47)

No.20698 三輪 凜(9)

*通算20回参加賞 ランニング
No.1300 矢野 圭一(60)
No.2483 伊東 和孝(42)
No.5440 田代 淳(48)
No.11632 道券 秀雄(40)
No.15773 岩崎 一朗(50)
No.15881 横倉 正悟(10)
No.16188 秋山 大地(10)
No.17294 荒井 裕子(43)
No.17309 望月 英明(51)
No.18193 坂本 健治(58)
No.18338 高橋 哲也(50)

*通算80回参加賞 選択制
No.3209 水久保博正(58)
No.10137 伊藤 平(68)

(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.21917 川嶋 京さん(初参加) No.19164 山城実由さん



この月例は先輩が出
ていたので知りまし
た。2年前の大学1年
の時から3km、5km...
更に距離を延ばして
10kmを走っています。
最長10kmなので今後

はハーフマラソンにも出たいと思っています(山城さん談)

No.20742 佐藤真奈美さん(沖縄で走りました)

以前、主人の転勤で7年いた沖縄
では、12月のNAHAマラソンに1回、2
月のおきなわマラソンに2回参加し
ました。冬でもお天気がいいと暑い
くらいです。あとハーフは今帰仁村
の古宇利島ハーフにも出ました。や
はり、こちらとは全然違った雰囲気
ですし、エイドも南の島特産の美味
しいものが沢山あります。チームの
皆で行ける機会があればいいのですが、近辺では多摩川
の河原駅伝には毎年参加しています。



No.18194 坂本祝子さん No.18193 坂本健治さん(横浜マ
ラソンエントリー) 金沢区から来ました。月例は3~4年
前から参加しています。昔は福知山フルマラソンにも出



ました。今はフルはやってい
ませんが、色々ところで走っ
ています。(祝子さん談) 横
浜マラソンにエントリー中
です。知人は毎年出ているよ
うなので当選するのを楽しみに
しています。(健治さん談/も
う当落判明しました?)

No.12118 田中 誠さん(単身赴任先でもランしてます)



連続77回です。フルマラソンは
今シーズン、湘南国際、東京マラ
ソン両方初めて4時間切りました!
大会の前は練習を週2回から3回に
して、直前になると週末に1回30km
とか走ります。走り過ぎて身体を
壊してもいけません。今、初め
ての横浜マラソンにエントリー中

です(5月現在)。昨年秋から名古屋に単身赴任してますが
月例の為に月一度こちらに戻ってきます。この4月は岐阜
清流ハーフマラソンに参加しました。人が凄く優しくて
長良川沿いのフラットな走り易いコースで気温もちょう
ど良く高橋尚子さんとハイタッチも出来ました。

No.941 生熊正子さん(連続200回)

以前は湘南月例にも行っていま
した。マラソンは青梅マラソンの
ボランティアをやって自分も走っ
てみようかなと思ったのがきっ
かけです。走歴30年にもなります
から海外の大会にも(観光を兼ね
てですが)あちこち行きました。
ニューヨーク、パリ、シドニー、



万里の長城、ローザンヌ...友達と行ったりしてましたが、
最後の方はツアーに独り参加で行ってました。昔は富士
山のウルトラマラソンもやり、思えばひと通りやしまし
たね。前にラン途中 転倒してしまい、走れなくなるので
は...?と怖くなった時がありそれからは注意しています。

【編集後記】久々の腰痛でいまいち冴えない16月。そのせ
いもあって毎年恒例の梅干作りも今年は梅酒に変更しよう
か思案中。どんな事もそうですが、手間暇かけて作る梅干
しも手を抜くとやはり梅にも伝わります。今年後半に突
入、秋からのマラソンエントリーの結果もぼちぼち舞い込
んできます。(尚)