



マイロード

第462回
2019年8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



【7月の月例 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、必ず監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。

一般の通行人の方からの苦情が後を絶ちません。「接触した」との苦情が横浜市に寄せられています。こうした事が頻繁に起これば例会中止もありえます。コースの右側は必ず空けるようにお願いします。

1 km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。

連続20回賞の記念品が変わります

ときわスポーツパシオン横浜店で利用できる商品券の他に選べるもう一つの記念品は「HALO (ヘイロ)プルオーバータイプヘッドバンド」です。まるでまゆ毛のような機能を持った「汗バンド」で、さっぱりした額回りの方にも似合う！色はご用意した数種の中から選んでください。9月から開始予定です。【写真ではこんな感じ】



Halo headband (汗が目には入らない究極の汗止めバンド) Halo II (ヘイロ II) プルオーバー (ヘッドバンドタイプ) ヘルメット インナーキャップ 銀イオン 吸汗速乾 抗菌防臭 [フリーサイズ] H0002【正規品】

☆7月の鶴見川のムクドリ☆

7月の中旬、久しぶりの晴れ間に誘われて鶴見川の土手に上がってみると、ウグイスのホーホケキョが聞こえてきました。この時期になってもまだ下界にいるのは珍しい。この日、月例会会場付近で多く見られた鳥はキジバト、スズメ、ムクドリなどでした。口を大きく開けた写真の



ムクドリの気持ちは「お腹がすいた、早く何か食べたい」なのか、それとも「久しぶりの暑さでバテたよ～」でしょうか。【写真は7月17日(水) 鶴見川土手で撮ったものです】(日本野鳥の会・川沢祥三)

9月から高校生の参加費が500円

運営委員会では、他の月例マラソンの高校生の参加費が、500円となっていることから、よこはま月例マラソンでも高校生の参加費を9月から500円とします。

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・高校生以下は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463回 2019年9月15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.jp.org

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

<Facebook.com/yokogetsu.jp>

*** 今月の表彰 ***

*連続100回参加賞 月例年間パス

No.8471 二野 伸也 (53)
No.8494 高橋 眞之助 (65)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No.12589 栗原 大輝 (10)
No.12622 石原 賢治 (62)
No.12709 高良 理 (59)
No.12730 出川 光幸 (67)

*連続50回参加賞 選択制

No.12778 坪島 正浩 (51)
No.15891 阿部 枝里 (35)

*連続30回参加賞 選択制

No. 6563 石川 直宏 (41)
No.18632 石川 陽樹 (10)
No.18639 小池 美嶺 (4)
No.18720 大島 梢 (41)

*連続20回参加賞 選択制

No.15082 津田 和彦 (45)

No.19725 松本 博 (48)
No.19842 小原 学 (45)
*連続10回参加賞 ランニング
No.10814 速水 隆 (62)
No.16543 大塚 滉己 (7)
No.18400 成川 煌 (5)
No.18401 成川 碧泉 (8)
No.18595 西原 大輔 (44)
No.18979 斉藤 明 (50)
No.19627 太田 憲作 (41)
No.19628 太田 順子 (40)
No.19629 太田 優成 (10)
No.19630 太田 遥花 (6)
No.20163 藤田 朔 (8)
No.20229 安藤 喜八 (71)
No.20545 高島 弥寛 (6)
No.20887 奈良 琴未 (7)
No.20896 三木 康裕 (55)
No.20903 山口 鉄夫 (37)
No.20907 小谷 康太郎 (11)
No.20908 小谷 緑 (43)
No.20925 斉藤 有希 (38)
No.20930 中村 学 (47)
No.20931 星 秀俊 (50)

No.20943 藤本 亮子 (52)
No.20955 松島 康斉 (45)
No.20956 鳥飼 尚夫 (61)
No.20959 山瀬 紀子 (41)
No.20968 吉川 透 (55)
No.20969 力丸 慎太郎 (34)
No.20978 池田 恵子 (49)
No.20996 石川 恵美 (53)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 6839 立花 高志 (55)
No. 8554 松井 清人 (44)
No.11328 浅井 淳一 (54)
No.12156 石井 敦史 (39)
No.14329 和久井 清 (68)
No.14562 川嶋 克幸 (43)
No.15522 松崎 豊 (56)
No.16240 福永 利子 (54)
No.18077 傍嶋 大也 (6)
No.18119 中村 健輔 (37)
No.19188 久木 正晴 (38)

*通算80回参加賞 選択制

No.5334 藤井 章照 (53)

フォト・インタビュー

No.20834 小沼順子さん No.20833 佑輔くん No.20832 菜摘さん (皆で連続11回達成!)

ずっとランシャツ目指し、今回貰えたと同時にマイロードに掲載されるとの事で嬉しいです! 今日1kmと5km。佑輔君だけファミリー含めて合計7km走りました。この月例はママのお姉さんから(走って楽しいよ~)と誘われて一緒に来るようになりました。菜摘さんは運動してなかったのですが、走ってみたら長距離楽しい~!と新たな発見。

他に表参道Women's Runにも参加しました。月例に来る日は、早起きするのでこれもとても良い事です。

No.21175 竹田好晴さん No.21176 岸田良一さん



(竹田さん談)都筑区から来ました。子供がやり始めた少年野球のコーチ仲間です。"ただ走ってるだけでなく、近場で気軽に参加できる大会があるよ"と誘われて来ています。今年の横浜マラソンに当たりました、初フル挑戦で、目標4°30'くらいで走ればいいかな~と思っています。(又、結果教えてくださいね!)

No.18389 松岡正人さん



5月で連続30回のトロフィーをもらいました。昔から山登りの方が専門で、海外の山はモンブランやキリマンジャロにも登りました。もっと厳しい山に登れるよう、体力作りの為に毎週末走っています。フルマラソンの自己新は4°20'で、なかなか4時間切れないでいます。今年は横浜マラソンに当たりました。自宅が市ヶ尾ですので練習にこの鶴見川沿いを走ったりしてます。今年は還暦なので色々記念になって良かったです!

No.22115 新井紗耶香さん

トライアスロンもやってます。どちらかと言うとマラソンの方が得意です。

中学の時からやってましたが、2~3年前から本格的にやり始めました。今までハーフしか走った事がなく1°37'でした。今度、秋の湘南国際マラソンでフルマラソンデビューです。3時間半を切りたいと思っています。短めのトライアスロンが好きで今年6月の大磯ロングビーチ・ファミリートライアスロン大会に出ました。今度は9月の横浜シーサイドトライアスロン大会に参加します。ラン仲間はいますがトライアスロンは単独行でバイク運びながら行きます。いずれ宮古島にも行きたいと思っています。



No.10026 高橋慶太さん No.15558 高橋楓ちゃん(親子で



連続52回) 以前三年前にお話を伺った時から、その後パパはウルトラマラソンも始めました。南伊豆町みちくさウルトラマラソン。当日はママと楓ちゃんも応援に駆けつけてくれて、制限時間14時間の中、13時間位で完走しました。

No.18373 辻 健成くん(5歳、連続32回)

大倉山からパパ、ママと来ました。今保育園に通ってます。3歳になった時から始めてパパとママは応援団です。5月に連続30回達成し、トロフィーを貰いました。今迄やめようという気が全くなく、第三日曜はここへ来るのが当たり前になっています(ママ談)



【編集後記】私の故郷の岐阜は、連日35~37度。"生きてますかあ~!!"と連絡をしたら"今日は35度だけど涼しく感じるなあ!"とお爺ちゃんが言っていると返信がきた。あ~100年~300年後を覗けるならば見たいもんだ!(尚)