



マイロード

第463回
2019年9月15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



【8月の月例 5 km A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。

熱中症予防に、走る前に給水を

先の台風15号は首都圏を直撃、停電や交通機関の乱れで大きな被害が発生しました。皆様におかれましては大丈夫でしたか。さて、まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防に走る前に十分給水をとってから、走りましょう。WBGT(熱中症指数)が28 を超えたら、長距離は中止、30 を超えたらすべての種目を中止します。

ダイナミックストレッチ千講座周年

皆様のおかげで、ストレッチ講座を1年間継続することができました！最初は雰囲気作りや、立位姿勢でその場でのストレッチは何かあるのか？等々...スタッフ一同模索しながらのスタートでした。ダイナミックストレッチ講座は、初心者ランナーや子供達向けにランニング前のウォーミングアップに適したストレッチを広める事を目的にしています。



身体を大きく動かして行うダイナミックストレッチは、交感神経を優位にするので心拍数の増加、身体全体が興奮状態になります。更に繰り返すことにより、関節の可動域が広がり筋肉が温まり運動前に最適です。従来のスタティックストレッチ(じっくり伸ばすストレッチ)は、副交感神経が優位になるのでランニング後や寝る前にお勧めです。痛みがない範囲で行なってください。



この秋で1年を迎え、今月からリニューアルということで新しく看板やTシャツを作成しました。新しいストレッチも行いますので是非皆さん、ご参加下さい！(ストレッチ隊/橋、山下、穂刈)

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。

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464回 2019年10月20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200回参加賞 月例年間パス
No.1686 城平 徹 (52)

*連続100回参加賞 月例年間パス
No.7120 吉宗 俊哉 (53)
No.8562 土屋 良二 (50)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No.12815 圓 暁男 (63)
No.12816 大山 朱美 (60)
No.12838 菊地 好絵 (45)
No.12839 菊地 潤也 (44)

*連続50回参加賞 選択制
No.16008 平山好富美 (65)
No.16079 木村 道紀 (45)

*連続30回参加賞 選択制
No.18763 向井 愛花梨 (8)
No.18781 瀧田 信善 (59)
No.18807 吉井 賢二 (37)

No.18815 山中 茂 (49)

*連続20回参加賞 選択制
No.7096 本田 幸恵 (44)
No.11596 内山 哲朗 (45)
No.16861 藤田 哲嗣 (43)
No.19846 西田 瑞生 (9)
No.19881 横須賀千紘 (7)
No.19882 横須賀信太 (12)
No.19885 小林 誠生 (4)
No.19914 田淵 敦也 (12)
No.20017 高橋 幸生 (49)

*連続10回参加賞 ランニング
No.15160 飛田 武一 (43)
No.16818 村山 正夫 (56)
No.18731 北澤 照彦 (57)
No.18928 入江依千佳 (7)
No.19233 入江奈々佳 (5)
No.19364 水飼 恵里 (45)
No.20484 長瀧 洋行 (48)
No.20787 斎藤 正弘 (50)
No.21009 谷 大地 (7)
No.21010 谷 篤 (35)

No.21015 田辺 治 (55)
No.21017 風間 結犀 (9)
No.21018 風間 修羽 (7)
No.21019 風間 祐二 (39)
No.21020 渡辺 光行 (43)
No.21067 根岸 史幸 (46)
No.21075 小谷康一郎 (47)
No.21090 鈴木 隆浩 (45)
No.21104 小林 信夫 (48)
No.21106 石橋 靖洋 (39)
No.21107 黒田 裕美子 (53)
No.21140 河野 靖広 (48)
No.21142 洪 云 (30)
No.21143 持丸 優 (10)
No.21148 山口 美央 (33)
No.21149 菅野 滋 (61)

*通算20回参加賞 ランニング
No.1982 樽川 智也 (40)
No.18194 坂本 祝子 (48)
No.18457 東平 和城 (51)
No.18538 諏訪 敏光 (68)

連続と通算は重複しません。

(敬称略)

フォト・インタビュー

No.22220 芝野達哉さん

月例の大会を調べていてここが大きい大会だったので、栃木県足利市から今朝5時の電車で揺られやってきました。月例初参加です！ 整体師をやりながらプロランナーであり、チューバーでもあり、必ず土日



にレースを入れるようにして動画を撮ったりしてます。ウルトラマラソンも沢山！ 今迄、青森～京都まで1000Kmや、ハンガリー6日間走では日本代表で行きました。台湾、中国、サイパン、戈壁沙漠等々。来年は万里の長城マラソンも。国内、国外では色々な沢山のランナーの方々にお会いしますので、自分の経験を交えてケアをしてあげられる事は、お互いにいいことですね。

(芝野さんは8月の1～3kmをYouTubeにアップされています。是非ご覧ください)

No.22218 石川 勲さん No.6186 菅原勇司さん(10年程前に仕事関係で知り合いました)(石川さん談) 小田原から来ました。金時チームに入ってます。走歴は4～5年。フルマラソンデビューは昨年の湘南国際マラソンです。今年も小田原から近いので参加予定です。



(菅原さん談) 今年これからのエントリーは、10月のみやぎ復興マラソン、11月ぐんまマラソン、12月湘南国際マラソンと続けて参加します。9月の平塚の湘南国際リレーマラソンに石川さんと一緒にチームで走ります。

今回自分が幹事なのでチーム名は「横浜月例同好会」としました！

No.8494 高橋眞之助さん(連続100回)

100回達成しました！8年ちょっとかかりましたね。やはりここで友達に励ましてもらえるから頑張ってます。

東京マラソンは毎年、スポンサー枠で息子と二人参加してます。タイムは別として横浜、つくば、かすみがうらと参加。ホノルルマラソンだけ張り切って走った息子に負けました。今年後半は横浜マラソンに出ます。



No.22208 金城夏苗ちゃんとママ



今日は、走っている最中のパパとお兄ちゃんと来ました。そのお兄ちゃんはこの春に中学生に、陸上部に入りました。その影響でパパも走るようになり、その後、夏苗ちゃんも今回初参加、ママは並走して家族みんな

鶴見川のハートウォーミングなオナガを紹介

8月26日(月)に鶴見川の土手で撮影。草が邪魔して水面がほとんど見えません。声を頼りに鳥を探すと、対岸の水際に数羽のオナガがおりていました。オナガはカラスの仲間、黒いベレー帽に長いしっぽ、翼や尾羽は水色という姿。一見おしゃれでスマートですが、グェーイ、ケックッと尻上がりで鳴く声はちょっとハシタナイ。悪声はカラスの仲間の宿命ですね。なお写真のオナガはまだ巣立ったばかりの子供です。(野鳥の会・川沢祥三)



【編集後記】今年の中秋の名月は9月13日。その翌日14日は「満月が今年最も小さく見える日」らしい。「名月必ずしも満月ならず」ふ～んと次々に読んでいたら既に眠くなりました。たまには、秋の夜空をゆっくり見上げてみてください。(尚)