



# マイロード

第465回  
2019年11月17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



【10月の月例 5kmF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。

## 20kmに参加される方へ

10月から20kmが再開されました。20kmに参加される方は次の点にご注意願います。

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20kmの区別をつけるために必要です。

バーコードは正面から見える左胸につけること。

途中棄権は記録を取りません。ゴールしないで手前の公園に入ってください。

## 来月からバードウォッチング再開

### 鶴見川・秋冬の水鳥/オオバン

11月上旬の鶴見川に行ってみると、月例マラソン会場より少し下流の水面に、秋冬らしい水鳥の姿がありました。写真の右と左にいるのはオオバンです。大判小判とは関係がなく、体は輝かない黒一色。

写真の真ん中にあるのはヒドリガモというカモで、こちらはよく見るとなかなかおしゃれな色合いをしています。これらの水鳥は、秋になって国内や海の向こうの大陸から移動して来たところ。これから冬の間をこの辺りで過ごします。カモの仲間にとって冬は、つがいの相手を見つける大切な季節、鳥の一年も楽ではなさそうですね。さて、ランニングの後のミニバードウォッチングを来月12月から再開します。お楽しみに。(野鳥の会・川沢祥三)



【写真は11月7日に鶴見川の岸から撮った写真です。】

## <マナーが一番の月例マラソンを！>

走るうえでのマナーも大切ですが、公園内や近隣周辺への配慮も大切です。ゴミの持ち帰りをお願いします。特にコンビニ等で買われたペットボトルや空き缶は必ず持ち帰り、公園周辺の自販機に捨てないように！！

## 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・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466回 2019年12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

\*\*\* 今月の表彰 \*\*\*

\*連続150回参加賞 月例年間パス  
No.2143 榊原 恵美子(55)

\*連続75回参加賞別製ランニング  
No.13008 佐藤 匠真(15)  
No.13009 佐藤 義典(52)

\*連続50回参加賞 選択制  
No.16232 関口 幸一(56)

\*連続30回参加賞 選択制  
No. 6283 伊田 要(52)  
No.15985 秋山 洋一(47)  
No.19064 伊田 元気(7)  
No.19066 田籠 大真(6)  
No.19072 中村 侑芽(8)  
No.19074 森田 里奈子(48)  
No.19108 鈴木 陽(6)  
No.19109 皿井 繭子(33)  
No.19110 皿井 佑汰(6)  
No.19111 皿井 伸弥(3)  
No.19133 青木 志穂(10)  
No.19134 青木 里澪(15)  
No.19135 青木 一生(41)

No.19150 寺西 清貴(38)  
No.19177 古郡 圭一(56)

\*連続20回参加賞 選択制  
No.19382 末木 誠(56)  
No.20169 的場 梓乃(8)  
No.20174 岩本 奏汰(7)  
No.20215 長 龍吏(51)

\*連続10回参加賞 ランニング  
No.18195 渡部 真理子(43)  
No.18196 中丸 茂之(59)  
No.18554 鈴木 直美(55)  
No.18655 岡田 啓孝(49)  
No.21287 西方 那々佳(8)  
No.21304 永田 陸人(5)  
No.21307 大森 武(53)  
No.21323 鈴木 颯真(4)  
No.21337 田畑 実代(48)  
No.21342 高島 幹緒(49)  
No.21343 桐本 鐘(72)  
No.21356 近藤 勇太郎(8)  
No.21372 伊東 孝徳(47)  
No.21378 土田 大貴(27)  
No.21393 佐藤 弘子(46)

No.21396 金子 知恵(36)  
No.21412 高橋 悦子(58)  
No.21416 吉川 裕子(51)  
No.21419 鈴木 美倫(38)

\*通算20回参加賞 ランニング  
No. 6848 山本 直己(67)  
No. 9237 船木 裕治(51)  
No.10600 東 清隆(61)  
No.12714 三浦 翔(35)  
No.13012 吉田 健太郎(43)  
No.13106 古屋 雅啓(45)  
No.13357 倉地 隆昭(42)  
No.15173 鈴木 明(52)  
No.15585 下岡 敏哉(55)  
No.15829 深井 浩史(53)  
No.16400 村井 勇一郎(48)  
No.16820 後藤 正信(49)  
No.17635 西川 徹(55)  
No.17730 江波戸 康志(54)

\*通算80回参加賞 選択制  
No. 9477 高橋 保(54)

(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.18519 浅田鳳太くん No.21160 浅田琉太くんとママ



ママは独身時代から軽井沢や京都のマラソンに参加してきました。出産してからは走る事から遠のいていました。

子供は、とにかく四六時中動きが激しくて、スーパーでの迷子も何度も…。そんなあんなで、親子共々のストレスの発散に、月例は丁度いい場所です。

お兄ちゃんはママと走って、弟の琉太くんは、運動に興味が無いおじいちゃんとおばあちゃんが並走してくれていますが、毎回走る度に心臓がバクバクになってしまうと嘆いてますよ。早く赤いランシャツを着たいので頑張ってます!

No.19113 加藤伊久枝さん No.2117 水野れい子さん

(加藤さん談) 私がこの辺りを走っていたら、新横浜から新羽橋までランしていた知人から一緒に走りましょう!と言う事から始まり、それぞれに繋がってきたラン仲間です。今年のフルマラソンは10月末のしまだ大井、12月の湘南国際マラソンに参加予定です。

(水野さん談) 新体連の水泳をやっていて、一度マラソンのお手伝いをした時に冊子を見てこの月例を知りました。今回通算100回です。11月の横浜マラソンに参加しますが、もう73歳だし膝も痛いのでこれをラストランにしたいと思っています。



No.1691 染谷 功さん(今回(10月)で連続200回です)



月例には40歳になる前から来てますのでやがて16年以上になります。友人5人と来ていてみんなは200回越していますが、私が最後です。フルマラソンは板橋シティマラソンにも参加。今までの自己新は3:45。他の大会と日程が重なったときは、この月例で"棄権手続き"をし、連続を継続してきました。新潟のえちご・くびき野ウルトラマラソンにも仲間5人プラスで行き、前泊後泊でみんなと楽しんで来ます。

No.8709 小山暢宏さん No.8710 小山直己さん



ここには8~9年前から来ていて、今回親子で連続100回表彰です。月例川崎にも参加しています。横浜や静岡マラソンにも参加し、初フルマラソンは4時間切りました。これからは11月のつくば、来年4月の長野マラソンに参加予定です。(お父様談) それぞれ5kmですが、今年の4月は静岡の焼津みなとマラソン。毎年12月は、はだの丹沢水無川に参加しています。

【編集後記】(上高地はこの15日に閉山式、長い静かな眠りに入ります)との記事が目にとまりました。

この夏の暑い朝、起きて突然、上高地に行く想いに駆られ車を走らせた。何十年振りだったせいもあり景色、時間、全て思いっきり深呼吸。次回訪れるのは、静かなこの季節になりそうです。(尚)