



# マイロード

第467回  
2020年1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

## 今年が良い年になりますように!



## お正月お楽しみ大会

恒例の「お正月お楽しみ大会」を実施します。高校生以下の方にお菓子のプレゼント。年代別の1位に記念品を贈呈します。ただし、結果は当日の速報値とします。

種目別：1km・3km・5km・10km・20km

年代別：10才未満・10歳代・20歳代・30歳代  
40歳代・50歳代・60歳代以上

性別：男・女

1：初参加の方は表彰の対象外とします。

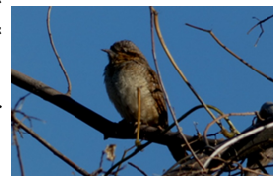
2：記念品は表彰係まで(受取は当日のみとします)

今月からバードウォッチング再開

鶴見川に現れた珍しい小鳥

先月のミニバードウォッチングは中止になってしまい残念でした。その後、年末に鶴見川に行ってみると、月例会場から直近の河川敷に現れたのはアリスイという名のちょっと珍しい小鳥。スズメよりは一回り大きく、分類はキツキ科ですが木の幹に縦にとまらず横枝にとまるなど、キツキ社会の異端児といった存在です。特に顔つきがかわいいわけではないものの、珍しいものの好きのバードウォッチャーにはなかなかの人気者と言えるでしょう。

(野鳥の会・川沢祥三)



【12月の月例 5km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 パーコードの名札に緑のカードを差し込んでください。パ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。

## 1km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

1 kmに参加される小学生以下の方は、1 kmファミリー(F)に参加されるようお願いいたします。1 kmの重複参加は禁止です。

## 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468回 2020年2月16日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0045横浜市神奈川区神奈川2-14-16トーリックビル3F  
TEL045-534-5553 FAX045-534-5554

\*\*\* 今月の表彰 \*\*\*

\*連続100回参加賞 月例年間パス  
No.6631 富川 義之(55)  
No.8706 笹倉 隆弘(48)  
No.8707 笹倉 里奈(46)  
No.9007 多賀谷 実(56)

\*連続75回参加賞 別製ランニング  
No.10689 細井 宏朗(47)

\*連続50回参加賞 選択制  
No.11416 本田 さくら(10)  
No.13791 鈴木 尋(13)

\*連続30回参加賞 選択制  
No.19099 石川 実穂(7)  
No.19311 宮本 幸夫(48)  
No.19339 本田 隆憲(27)  
No.19351 土田 勝司(49)

\*連続20回参加賞 選択制  
No.13283 杉田 朱美(14)  
No.15496 田中 勤(50)  
No.19880 藤井 林太郎(14)  
No.20208 伊藤 良二(42)  
No.20371 萩原 友雅(9)

No.20378 阿部 和浩(45)  
No.20386 大畑 久(52)  
No.20388 池原 正俊(53)  
No.20409 田部 双葉(7)  
No.20412 石塚 誠(44)  
No.20413 角田 有紀(7)  
No.20429 樺島 聖子(46)  
No.20442 家接 圭子(75)  
No.20457 高知 尾剛(51)  
No.20508 西井 由佳(38)

\*連続10回参加賞 ランニング  
No.13546 伊藤 久充(49)  
No.14962 金子 朋弘(42)  
No.18519 浅田 鳳太(5)  
No.20403 山本 晃平(8)  
No.20558 山本 博之(46)  
No.20829 宮本 福雄(48)  
No.21160 浅田 琉太(4)  
No.21345 山本 夏生(5)  
No.21567 田坂 航太(4)  
No.21569 松尾 悠史(4)  
No.21574 吉野 光(27)  
No.21576 北村 祐太(31)  
No.21586 田内 康士朗(8)  
No.21597 祐延 璃玖(8)  
No.21598 祐延 珠羽(5)

No.21604 石井 聡樹(56)  
No.21623 大平 智弘(57)  
No.21624 福山 幸秀(55)  
No.21647 谷口 隆(63)  
No.21652 富岡 真樹(37)  
No.21653 富岡 貴広(39)  
No.21656 藤本 則子(65)  
No.21659 小泉 敦史(41)  
No.21661 桑田 有(40)  
No.21665 石井 結喜(57)  
No.21671 本原 功介(42)

\*通算20回参加賞 ランニング  
No.5081 笹谷 敏則(70)  
No.10119 清水 徹(49)  
No.11708 駒原 幸雅(49)  
No.11793 藤井 真樹(24)  
No.12947 齋田 豪(40)  
No.13512 瀬尾 寿幸(55)  
No.16924 金綱 莉子(10)  
No.18656 松尾 紀能(37)  
No.19013 村山 智子(48)  
No.19586 柳川 亜季(38)

\*通算80回参加賞 選択制  
No.8792 阿部 宥太(12)

(敬称略) 連続と通算は重複しません。

フォト・インタビュー

(左から)No.22674外間さん No.22681 木村さん No.22676 長谷さん No.22673 外間さん No.22675 西山さん  
(前列) 先生 No.22680 山崎さん No.22682 小口さん



女子二人は、大田区矢口中学校の陸上部。男子は志茂田中学校の卒業生で現在高校生です。暫く川崎月例が台風の影響で中止なので、今回よこはま月例初参加です。左側の先生は福岡国際マラソンにも出てます。自己新は2時間25分！

No.19135 青木一生さん No.19133 青木志穂さん

青葉区から来ました。今日は来ていませんが上の子が中学1年の時、部活に入らなかったのが何か運動をさせてあげたくて連れてきたのが始まりです。もう中学3年で受験だし30回を機会にやめました。

走っているのは健康マラソンでこの月例だけですが、妻がマネージャーのようになっています(笑)

No.11255 平野栄次さん



走歴は10年位です。今年は(2019年)湘南国際、横浜マラソンに出ました。今回はダメでしたね、両方共4時間50分位でした。今シーズンはこれで終わり、また来シーズンに備えようと思います。夜走ったり、この月例に参加したりとあまり無理しない程度に練習しています。

No.7147 岡田瑞枝さん



ここの月例には数年前にお友達に誘われて来ました。今日も都筑区から9Km走って来ました。以前同様に走ってきて20Km走ろうと思ったら厳しくなってしまった事も...。今年は記録的に芳しくなかったのですが湘南国際、横浜マラソンに出ました。フルマラソンは2011年に湘南国際でデビュー以来、ぼちぼち35回程参加しています。友達が行く旅ランにも同行、北海道にも行きました。来年始めに愛媛に行く予定です。来年65歳になりますが、将来走れなくなったらこのスタッフをやりたいと思っています。

(左から)No.22668 十川さん No.12984 岸さん No.16821 立花さん No.22669 田中さん

テニスグループです。この月例は紹介してもらい " テニスは足だ！ " と言う事で皆で参加することになりました。



鶴見川のこのコースは、高低差無いし、排気ガスもなく良かったです。

明けましておめでとうございます

昨年のスポーツ界は、なんといってもラグビーW杯日本大会で日本は1次リーグを4戦全勝で念願の8強入り。ゴルフでは渋野日向子が全英オープン優勝、NBAで八村塁選手の活躍、みな称賛に値します。オリンピックイヤーの年、日本選手の活躍を期待するとともに、今年が皆様にとって良い年になりますように。(よこはま月例会長/市川)

【編集後記】見えますか？箱根駅伝で・・・その昔、山賊も出たであろう...この過酷な長～い街道を行き交った古人(いにしえびと)の姿が選手の合間に見え隠れ。また、1年ゾクゾクしてしまう程の元気をもらいました(尚)