



# マイロード

第484回  
2021年6月20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

## 感染防止のためマスクの着用を!



【5月16日第483回のスタート】

### ◆よこはま月例マラソンにおけるマスク着用について◆

○マスクは他人からの飛沫を防ぐ効果はあまり認められませんが、他人への飛沫感染を防ぐためには有効です。

一方で、運動時の熱中症の発症も、生命にかかわる危険な問題と認識しています。よって、正しい知識を持ち、体調に配慮し、マスクの使い方にも注意し、無理せず、安全で安心な運動に心がけることを呼びかけています。

○現在、神奈川県は「まん延防止措置」を継続中で、社会的距離(ソーシャルディスタンス)を保てない場所でのランニングでは、ゆったりとしたペースでのランニングを求めます。自身や他者への影響も少ない、安全かつ健康的にランニングを維持するためにも、適切な強度やペースを守ったうえで走っていただきます。

○ランニング時のマスクの着用については、様々な意見があると思いますが、月例マラソンにおいては、原則マスク着用をお願いしています。安全と健康、そしてマナーが一番の”よこはま月例マラソン”でお願いします。

### ◇2021年神奈川反核平和マラソン◇

「スポーツは平和とともに」をスローガンに、核兵器廃絶、基地撤去、平和な日本実現を訴えて、神奈川県内を毎年アピールしています。今年1月に歴史的な「核兵器禁止条約」の批准国が50カ国を超え、発効しました。

神奈川県は全ての自治体が「核兵器廃絶・平和都市宣言」を行っています。県民と自治体が一体となって反核平和の声と行動を大きく広げ、日本政府に条約批准を迫りましょう。今年はコロナはまだ収束しない状況下、コロナ対策をとったうえで、川崎～横浜の1コースの取り組みとします。

- ・名称：2021年神奈川反核平和マラソン
- ・主催：神奈川反核平和マラソン実行委員会
- ・日時：2021年7月10日(土)15:00スタート
- ・コース：川崎稲毛公園～神奈川公園(約10km国道15号)
- ・参加費：1,000円(ゼッケン、保険、運営費等)
- ・参加資格：核兵器廃絶と平和を願い、炎天下5kmを30～40分位で走れる人
- ・定員：20名程度

### ◆棄権届は郵便振替で受付ます◆

よこはま月例マラソンでは、棄権届を現地のみで実施してきましたが、コロナ禍での手続きの簡素化や参加者の利便性を考慮し、郵便振替による棄権届を受付けます。※振込締め切り日は月例開催日の前々日(金曜日)18時までとします。

振込先/よこはま月例マラソン運営委員会

口座記号・番号 00240-6-107766(右詰)

次の4項目は必須です。①何月分の棄権届 ②電話番号

③ナンバー ④お名前と年齢

※ゆうちょダイレクトも可能です。

### 毎月第3日曜日・午前8時30分スタート

種目	1km 3km 5km 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 一般8:50 5km/9:15 20km(お休み) 10km/10:05 3km/10:10 (スタート時間、種目は状況により変更することがあります)
参加費	初参加は1500円 (2回目から大人1,000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>①ランナーの立場に立ってサポートできる。②毎月第3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485回 2021年7月18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200回参加賞 月例年間パス**  
 No. 1922 廣川美恵子(55)

**連続100回参加賞 月例年間パス**  
 No. 10969 和田 精三(72)  
 No. 11003 黒部 健(52)

**\*連続75回参加賞 別製ランニング**  
 No. 14340 三本松正一(51)

**\*連続50回参加賞 選択制**  
 No. 18002 宮下 和之(54)  
 No. 18036 松崎 徳子(65)

**\*連続30回参加賞 選択制**  
 No. 13283 杉田 朱美(15)  
 No. 19880 藤井林太郎(15)

No. 20208 伊藤 良二(43)  
 No. 20378 阿部 和浩(46)  
 No. 20386 大畑 久(54)  
 No. 20412 石塚 誠(45)  
 No. 20413 角田 有紀(9)  
 No. 20442 家接 圭子(76)  
 No. 20457 高知尾 剛(53)

**\*連続20回参加賞 選択制**  
 No. 21586 田内康士朗(10)  
 No. 21624 福山 幸秀(57)

**\*連続10回参加賞 ランニング**  
 No. 22503 内田 舞(3)  
 No. 22745 荒井 康佑(9)  
 No. 22746 荒井 伸佳(46)  
 No. 22770 山田 綾子(45)  
 No. 22811 田籠 志乃(5)  
 No. 22816 小野 寺さやか(50)

No. 22847 岸 努(57)  
 No. 22877 岩井 卓矢(49)  
 No. 22910 福島 泰介(51)

**\*通算20回参加賞 ランニング**  
 No. 9587 萩原 聡(53)  
 No. 12992 日向 文雄(60)  
 No. 14611 津下 聡(43)  
 No. 17337 松浦 博喜(68)  
 No. 19794 岡崎 利紀(58)  
 No. 20446 増沢 真弓(58)  
 No. 20900 森山 大器(9)

**\*通算80回参加賞 選択制**  
 No. 9852 竹ノ内 翔(39)

(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. 22472 浜崎彩羽(いろは)さん(7才)



「走るのが好き！」と話す彩羽さんは、ゴールした後もずっと公園内を走っていました。学校の運動会でもかけっこが好きで、今年も5月に運動会があるとのこと。この月例には年長さん(5才)の時から参加していて、1回も休んだことがないそうです。目標は、「(月例ではない)大会に出て優勝すること」。コロナ禍がおさまって、いろいろな大会が開催され、そこで走った彩羽さんが優勝する日を楽しみにしています。

No. 23212 洪 行康(ホン・シンカン)さん(32才)

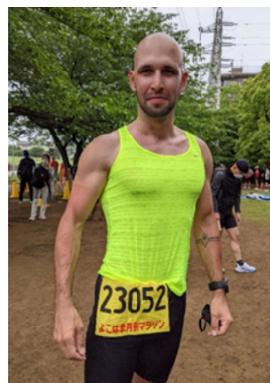
友達の紹介により「外国人招待枠」での初参加。台湾から仕事のために日本に来て7年目。小さいころから学校で日本語を勉強、日本の文化にも親しんでいたそうです。初めて日本に来たときは店を閉めるのが早いなあと思ったけれど、今はもう慣れてしまったとのこと。



今日は3kmを走りましたが、久しぶりだそうです。台湾では1年間の徴兵制があり、その時は毎日3km走るのが日課でしたが、日本に来てからは走っていませんでした。夏に水泳などはするけれど、ランニングの大会には出たことはないとのこと。この月例のコースはすごく気持ちがいい、と笑顔。久しぶりだけど体は余裕あり、だそうです。

周囲のランナーはみんな真剣に走っていて、スペースをあけて速く走らないといけないなあという感じだったとのこと。散歩している人たちもよけてくれたりしてみんな優しい、と洪さんの気持ちの優しさが言葉の端々にあふれていました。これからも月例でたくさん楽しく走って、この笑顔を見せてもらえたら嬉しいです。

No. 23052 オンドレジ・ボルトリクさん(30才)



「外国人招待枠」で2回目の参加。チェコ出身。4年半前に来日。ヨーロッパにある大学の日本語学科で勉強し、更にヨーロッパにある日本の会社で働いていたそうなので日本語はOK。転勤のため来日。月例のコースは「とっても楽しかった、坂がないから。とても走りやすかった。」とのこと。ジョギングを始めたのは4か月前。生まれてからずっと武道をやっている、ちょっとだけは

ジョギングしたけれど、本格的にやり始めたのは4か月前。きっかけは、目指しているスポーツは武道と自転車だけれど、喘息の持病がありそのせいでいつも呼吸ができなくなり、パフォーマンスが落ちてしまう。肺を強くして自転車のレースと武道でもっと強くなるためにジョギングし始めたらジョギングに「はまっちゃった」そうです。

目標は10km45分ぐらい、遅いかもしれないけど健康のために。この4か月でも肺が強くなってパフォーマンスがよくなっていると感じるから、最初はジョギングは好きではなかったのに好きになりました、と嬉しい言葉をいただきました。一度着替えたのに写真のためにわざわざまたランニングシャツに着替えてくれて、申し訳ないやらありがたいやら・・・。これからもランニングにもっと“はまっちゃって”くださいね。



【編集後記】途中で雨が降ってきました。その前から行きは追い風、帰りは向かい風ということで苦しい表情でゴールするランナーも結構いましたが、この雨に対してランナーの思いはどうだったのでしょうか。シャワーみたいでよかったという人、雨は嫌だったという人、様々。あなたはどちら？ 因みに私がランナーだった時、雨は嫌いではありませんでした。(よしえ)