



マイロード

第498回
2022年8月21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1km一般のゴールとスタート】

安全第一・健康マラソンを

適切なペースランニングで走りましょう！！

新型コロナウイルス(オミクロン変異株)感染の拡大が収まりません。国内での確認(8月15日現在)では、1,600万人近い人が感染、一日平均17~20万人になっています。

神奈川県内では120万人を超える感染が確認されています。日常的に感染予防の徹底をお願いいたします。

暑い夏を迎え、厚労省、環境省が、屋外での運動時には、熱中症予防のためにマスクをはずすことを奨励しています。月例マラソンでは、走っている最中は無理をせず、マスクをはずして走りましょう。

また、熱中症予防のために、走る前に十分給水を取ってから走りましょう。走っている最中に体調の変化がおきたら、直ちに走ることを中止し、役員に連絡願います。先月は熱中症(脱水症状)で救急車を呼ぶ事態になりました。無理せず、適切なペースランニングで走りましょう。走る前・走った後の公園内ではマスクの着用をお願いします。月例マラソンでは、WBGT(暑さ指数/湿球黒球温度)が28℃を超えたら、10km、5kmの中止もあります。事故のない安全で適切なペースランニングをお願いします。

よこはま月例10月で500回

よこはま月例マラソンは、1981年2月15日に根岸森林公園(横浜市中区)で参加者12名からはじまりました。その後、1988年5月15日に現在の新横浜前公園に移転しました。

移転当時は200~300人規模の月例でした。その後、マラソンブームもありましたが、神奈川県内三ヶ所で毎月開催される月例マラソンの特性(事前予約なし・重複種目参加・連続賞等)もあり、その広がりにはスポーツ連盟の精神に則た取り組みとして大きく評価されてきました。

現在、参加者はコロナの影響から1,000人程度となりましたが、1,800人を超える時もありました。一方で、自転車との衝突事故が発生したことから、横浜市の後援(市民局)が取り消される事件があり、残念でなりません。安定的な開催には横浜市の協力は欠かせません。引き続き協力要請は続けて行きます。今年の10月で500回を迎えることから、11月12日(土)にナビオス横浜において、記念祝賀会を予定しています。午後1時から、参加費5,000円、みなさまのご出席を心からお待ちしております。

◆10月から、20kmコースの廃止のお知らせ◆

今年の総会(5月)で、20kmコースの廃止が確認されました。月例マラソンが20kmコース開設したのは、長距離志向の要請に応えるべくいち早く取り組みをはじめました。

しかし、運営委員の高齢化により、長時間の対応が困難になりつつあること。神奈川県内3カ所の月例マラソンの統一化をめざすこと。1km・3km・5km・10kmの順にスタートすることで、全種目(19km)に参加できるようにします。参加者みなさまのご理解とご協力をお願いします。

◆棄権届は当月と翌月のみ、郵便振替で受付け◆
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)【店番029】
次の4項目は必須 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可能。

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
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/9:10 10km/10:00 3km/10:05 (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。WEBでの速報が携帯から。
連続賞	10、20、30、50、75、100回(通算は20回のみ)

＜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499回 2022年9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150回参加賞 月例年間パス

No. 5172 立石 勝昭(55)

No. 5203 静 仁盛(44)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 16100 三尾 尚大(9)

*連続50回参加賞 選択制

No. 10897 田畑 哲夫(54)

*連続30回参加賞 選択制

No. 21915 貝川 知之(42)

No. 21945 渡部 高士(42)

No. 21946 渡部 杏菜(12)

*連続20回参加賞 選択制

No. 21463 柳瀬 憲治(50)

No. 22192 直井 紀子(49)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 20778 木村 昌義(46)

No. 21310 武田 洋子(67)

No. 21700 柴田 忠治(73)

No. 23353 伊東 ここ音(8)

No. 23355 馬場 傑(2)

No. 23362 吉井 和人(50)

No. 23364 浅野 聡(61)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 3081 矢口 由紀子(47)

(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. 19039 木本 直太朗さん(小4)

No. 21870 木本 青葉さん(小1)



兄の直太朗さんが、ゴールしてくる妹、青葉さんを笑顔で迎えてハイタッチするという微笑ましい光景に出会いました。

直太朗さんは小学1年生ぐらいからの参加、青葉さんは今1年生。よこはま月例マラソンは、疲れるけど学校の陸上クラブの練習にもなるし、クラブは楽しいし、このコースも走っていて楽しい、と直太朗さん。青葉さんは、コースは長くて結構つらいけど楽しい、とのこと。直太朗さんは特に練習をしていないようですが、青葉さんは学童の帰りに走るようです。二人ともサッカーのチームに入っているの、それも練習のようです。

暑さ対策としては、直太朗さんはぬれタオルを首に巻く、青葉さんは冷たい水を飲んでいるようです。

今後の予定、直太朗さんはサッカーの試合。違うチームの青葉さんはまだ試合には出ないようです。

「(お兄さんは)優しい」という青葉さんの横で、直太朗さんが「こわい時もあるよね」と笑顔で話してくれた素敵な兄妹! これからも楽しく走ってほしいです。

No. 11422 袖之 清乃さん

No. 19058 倉田 優子さん

楽しそうにおしゃべりしていた二人に引き寄せられてインタビュー。袖之さんはナンバーは若いけどブランクがあったりして回数的には多くはないです、と。倉田さんは3年程だけどやはりあまり来られていなかったの、久しぶりのこと。このコースは、走りやすい。風があるとウワツとなるけど、と袖之さん。倉田さんも走りやすい、と。今日は折り返しが向かい風だったけど気持ち良かったそうで、むしろ今日みたいな(湿度の高い)日は風があった方がいいそうです。暑さ対策は「塩タブレット」と二人。経口補水液は結構いいですよ、と袖之さん。火祭りロードレース(8月)のハーフマラソンに参加予定の倉田さん。北海道マラソン(フル・8月)に参加予定の袖之さん。暑い中ですが満足のいく走りができることを願っています。



No. 23998 ユバラジ・カトリさん



ランニングシャツに「ネパール」と書いてあったのでインタビューさせていただきました。

2018年にネパールから来日して桜木町でエンジニアの仕事をしています。「日本語はちょっと…」と言われていましたが、ちゃんと日本語でお話させていただきました。月例マラソンには初参加。この鶴見川沿いで行われていた横浜駅伝にも1回参加したことがあるとのこと。名古屋マラソン(ハーフ)

にも参加し、ボランティアもしたことがあるそうです。このコースは暑いけれど走りやすい、と。

日本人の友達と一緒に受付などをしてくれたそうです。これから毎月月例に参加する予定だけど、ナンバーを自分でシャツにプリントしたいと話されていました。

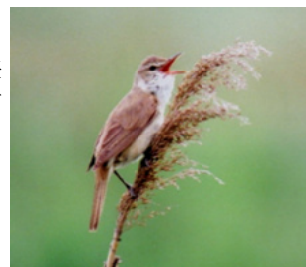
ネパールの気候は日本と同じだそうです。ランニングだけでなくネパールのことをもっと聞きたいと思った私、またお話しさせてくださいね。

【西田さんより投稿】—20kmの中止について—

私は昨日(7月17日)5km・3km・5kmと走りましたが、友人とも(このパターンの方が10km1回よりも良いね)という話になりました。これは時期的に暑い時期でもあるのでランナーの選択によって走った方が良いと思えるからですね。ランナーの選択肢があるのは、この大会の良さだと思います。体調次第で検討して、何回か走るか、一回でやめるか選べるのは良いと思います。確かに20kmをあのコースはキツイのは事実ですね。

☆鶴見川・夏の鳥☆

初夏、岸辺の草原にやって来るオオヨシキリ。ハスキーな声でリズム良くジャズを歌います。



※ウクライナ募金について

4月の月例から募金の集計は、166,000円になりました。

【編集後記】“水から上がった状態”に汗をかいたランナーが続々とゴールしてきました。目の前の鶴見川に飛び込んでくださいとも言えず、走って汗をかくっていいなあともたしても思う私でした。そして、多分気候変動のため暑さが半端なくなっている今夏、「無理は禁物」は老若男女誰もが「自分事」として捉える必要があると思う7月の月例でした。(よしえ)