



マイロード

第520回 2024年6月16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



【2024年3月小学生以下の部ゴール】

◇安全第一・健康マラソンを◇

コースは貸切ではありません。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、監察員か本部役員に連絡をお願いします。また、イヤホンを聞きながら走ると周囲の音が聞こえず、大変危険です。イヤホンの使用を禁止しています。自転車との接触事故には充分注意をお願いします。安全を第一に、マナーが一番、健康マラソンを心がけましょう。

◆熱中症に注意を！◆

月例マラソンではWBGT(湿球黒球温度計)による計測を行い、その日のレースができるか判断します。気温が25℃以上では熱中症になる危険度が増します。水分を十分取ってから走るようにお願いします。走る前にセルフチェックのお願い。①熱はないか、②だるくないか、③昨夜の睡眠は十分か、④食欲はあるか、⑤下痢はしていないか、⑥頭痛はないか、⑦関節の痛みはないか、⑧過労はないか、⑨前日の疲れはないか、⑩走る意欲はあるか、一つでも当てはまる場合は走ることを中止してください。

2024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」「憲法改悪反対」「平和な日本の実現」を訴えて走ります。ウクライナ侵略が長期化する中、5月21日ロシアのプーチン大統領は戦術核兵器核兵器の演習を開始したと発表、危険な事態となっています。ロシア軍のウクライナからの即時撤退、イスラエル軍はガザ無差別攻撃やめよの「戦争反対!」の想いも込めて走ります。月例参加者の皆様もご一緒に走りませんか。

..... 実施要項

- ・名称：2024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：2024年7月13日(土)15:00スタート
- ・コース：川崎市稲毛公園脇～神奈川公園(横浜市神奈川区)約10kmを国道15号を走ります。平和を願い、真夏の炎天下を5kmを30～40分で走れる人。
- ・参加費：1,000円(ゼッケン、保険、運営費等含む)

※申込希望者は月例マラソン受付テントまで



◆棄権届は郵便振替で◆

振込締切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)必須項目：①何月分の棄権届か、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】問合せ：TEL080-4422-9069

毎月第3日曜日・午前8時30分スタート

種目	1km 3km 5km 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/8:25 一般1km/8:45 3km/9:00 5km/9:30 10km/10:20 (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1,500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)、ホームページにて全記録を発表します。 WEBで速報が携帯から見られます。
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方。②毎月第3日曜日に参加できる方。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。受付までお申し出ください。

次回は第521回 2024年7月21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. 15326村山 由美子(67)
 No. 15754岩田 達明(47)
 No. 15798藤田 人司(71)
***連続50回参加賞 選択制**
 No. 19188久木 正晴(43)
***連続30回参加賞 選択制**
 No. 23309佐藤 真紀(50)

No. 23532嶋田 宮子(42)
 No. 23581程田 昌明(52)
 No. 23582程田 水保(51)
***連続20回参加賞 選択制**
 No. 24047木村 賢一(64)
 No. 24049関根 康祐(72)
 No. 24086佐々木 智行(52)
***連続10回参加賞 ランニング**
 No. 24805北島 健蔵(33)

No. 24813附田 香織(50)
 No. 24817佐藤 結貴菜(11)
 No. 24818佐藤 貴子(42)
 No. 24823福永 健司(61)
***通算20回参加賞 ランニング**
 No. 19757野田 麻利江(40)
 No. 21673小林 直人(67)

(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. 25103 石川結梨(ゆり)さん(小学5年)



今回が2回目の参加。走っているお母さんと一緒に月例には来ていたようで、走るの「一応好き」とのこと。体育も好き。2回走った感想は「あつい」の一言。5kmを走ったので土手の下まで行くのがめちゃめちゃ長く感じたそうです。最初に1kmを2回走って、まだ大丈夫だということでの5kmラン。それはあつくもなりますね。大人のランナーに聞いたら「蒸し暑い」と言っていましたから。月例に参加してみて「やっぱり速い人がいっぱいいるなあ」と思ったそうです。目標は、第一に走る時の一歩を長くしたい。第二に1kmのタイムを縮めたい。だそうです。余裕があれば5kmも走ってタイムを縮めたいとのこと。

明確に目標を話してくれた結梨さんの目標達成を応援しています。

No. 14263 森 佳輝(よしき)さん(中学1年)

連続100回表彰おめでとうございます。佳輝さんは保育園時代、保護者の方に連れられて参加してから継続している月例ランナーです。小さい頃は「無理やり」という言葉が当てはまるような参加の仕方だったようですが、今は自分の意思で参加しているとのこと。



こんなに続けて走ってこられたわけは？と聞くと、「なんか走っちゃった」と。中学3年のお兄さんが先に走っていたので、「(お兄ちゃんを)越したい」という思いで走っているそうです。それは今ではなく、「もうちょっと後」だそうです。シャイ(お父さん評)な佳輝さんらしい控え目なお答えでした。

このコースは？「きつい」とのこと。頑張っって一生懸命走っているからきついのだと思います。

お兄さんを追い越すその時を目指して頑張っってほしいなと思う一方で、お兄さんも抜かれないうように頑張っってほしいと思います。身近な人と切磋琢磨できることは素晴らしいです。

No. 15513 亀倉 渚さん(中学2年)

連続100回表彰おめでとうございます。渚さんは小さいころからの月例ランナーです。最初は、4・5才ぐらいから友達がいっぱいいて(ママ友がいっぱいたので)一緒に走り始めたけれど、今はママ友たちが走らなくなっって一人になりました、と明るく語ってくれました。



今も一人参加し続けているのはもちろん自分の意思。最初のころは嫌々というほどではなくてまあ友達がいるからいいかなくらいの感じだったそうです。

そういう状況の中で100回続いたわけは？渚さんが笑顔で曰く「100回連続したら旅行行けるよというエサにつられました」。なるほど!“エサ”は大事だよ、と見解が一致した渚さんと私でした。このコースは走りながらの景色がきれいで楽しいし、すごくいいと思うそうです。

渚さんは練習も本番もここがホームグラウンド。今後は150回目指して走るそうです。楽しく走り続けてください!

渚さんは練習も本番もここがホームグラウンド。今後は150回目指して走るそうです。楽しく走り続けてください!

No. 25067 大石昭人(あきと)さん

ゴールした後、先にゴールしていたランナーにお礼の挨拶をしていたのを見てインタビュー。



月例マラソンに参加したきっかけは、6月に出場するレースのトレーニングのためだそうです。月例のコースは、すごく走りやすいとのこと。

今回は3km・10kmを走り、最高タイムを出せたそうです。レースに向かって順調に進んでいる様子にこちらまで嬉しくなりました。お礼の話をしたら、「一緒に走るのはいいですよ」と。その人に負けないように走って、最後は負けてしまったけど、頑張っって走ったそうです。

6月に走る大会はスパルタンレースという障害物もあるレース(10km)、結構ハードなので20代、30代の若い参加者が多いそうです。そのレースの後は湘南国際マラソンに参加予定。参加者同士がいい刺激をあげてもらって、自己の記録を伸ばしていきつっていいなと思いました。

【編集後記】5月はこどもの日がある月なので、若い方々にインタビューさせていただきました。こどもの日は1948年「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する」という趣旨で定められたそうです。因みに「児童の権利に関する条約」は1989年に国連で採択され、1994年に発効しました。こどもを含む若い世代が豊かに自己実現できる社会にしていきたいと切に願っています。(よしえ)