



マイロード

第521回
2024年7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



【2024年6月1km一般のランナー】

◇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。

◆走る前から熱中症対策を！◆

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を実施◇

7月13日に川崎市稲毛公園から横浜市神奈川公園までの区間(約10km)で開催されました。参加者は21名(内5名がスタッフ)で核兵器廃絶をアピールしました。今年、労山、卓球協、京都、東京からの参加もあり例年より賑やかなアピールランになりました。出発セレモニーには神奈川労連の山田さんから挨拶を受けました。



◆オイルマッサージ講習会と靴のリユースマーケット◆

慶應義塾大学の鈴木太陽さんと東叶夢さんが「体育会と地域のつながりの強化・現役体育会生による地域住民の方への還元・SDGsの意識づけ」を目的に標記の活動を6月の月例マラソンで実施しました。その時の様子をレポートで頂きました。事前にX(twitter)や公式サイトで告知したこともあり、約50名を超える方が参加しました。

オイルマッサージ講習会は、月例参加者にどんなことが知りたいか聞き取りを行ったところ、ケアや怪我予防について知りたいという方が多いことから、参加者にマッサージオイルによるセルフケアの方法を伝えました。先着10名にはマッサージオイルのプレゼントも行いました。

靴のリユースマーケットは競技をするうえでは使えないものの普段使いや日頃のジョギングでは使える靴を多くの部員が捨ててしまっていたことに問題意識を感じた。そのため今回、大学競走部員のいらなくなったシューズのうちまだ使えるものを回収し、参加者にアンケート回答と引き換えに無料配布を行いました。参加者の感想は、マッサージオイルによる怪我の予防、パフォーマンス向上に期待できる。靴の品質は満足のいくものだった。また実施して欲しいとの声が寄せられました。



毎月第3日曜日・午前8時25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522回 2024年8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トーキョビル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. 8471 二野 伸也(58)
 No. 8494 高橋 眞之助(70)
***連続100回参加賞 月例年間パス**
 No. 12778 坪島 正浩(56)
 No. 15891 川西 枝里(39)
***連続75回参加賞 別製ランニング**

No. 19311 宮本 幸夫(53)
***連続30回参加賞 選択制**
 No. 23619 森 正樹(48)
 No. 23649 藤田 眞二(49)
 No. 23655 佃 靖博(54)
***連続10回参加賞 ランニング**
 No. 24830 中川 嘉宏(46)
 No. 24842 佐藤 陽貴(7)
 No. 24843 佐藤 貴之(48)

No. 24856 見城 怜奈(14)
***通算20回参加賞 ランニング**
 No. 2820 松井 一葉(66)
 No. 7059 井上 知己(57)
 No. 22994 荒井 慧(41)
 No. 23777 吉村怪一郎(46)

(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. 7436 西 和正さん

西さんは連続156回。続いた秘訣は、仲間と一緒に走っているからだそうです。4人のランニング仲間で、ホームベースは「ここ」。「月例」は気楽に参加できるからいいし、その日の気分でもコースも選べるからいい、と。ランニングコースは正直飽きてしまう一淡々と走るコースだから。四季折々の変化はあるけれど、タイミングが悪くて桜が満開の時に走ったことがないとのこと。3月第三週は早すぎるし、4月第三週では遅すぎるし…。満開の時に走れたらさぞ気持ちいいだろうなあと思っている佐藤達也さん、神戸典幸さん、西和正さん、喜道賢治さんだそうです。今後の目標は連続200回。レースは年間何回か参加していて、やはり4人の仲間と一緒に。スーパー銭湯に行き、etc…と「アフターラン」が何より楽しいそうです。



いいですねえ、いつも一緒に走れる仲間がいるって！因みに西さんだけでなくあとの3人もみな100回をかなり超えているランナーです。これからも4人で楽しく走り続けてほしいです。

No. 23519 荘田晴人(はると)さん/小学4年生

No. 19173 荘田裕子(ひろこ)さん

No. 23520 荘田幸人(ゆきと)さん/小学2年生



裕子さんはもちろん、晴人さん・幸人さんは「新聞にでるの?」「何の新聞?」と言いながら楽しくインタビューに応じてくれた3人です。裕子さんの名前を聞いた幸人さんは「そうだったんだ」と初めて知ったという驚きの声。(笑) 裕子さんが月例で走り始めたきっかけは、菊名に住んでいるので月1回がっちり走りたいたい

思ったからだそうです。練習も新横浜近辺。晴人さんは普段はサッカーを習っているなのでその日曜日の練習時に走っているそうです。幸人さんは「晴人とおんなじ〜」と即答でしたが、サッカーは習っていないそうです。よくよく聞くと「ひまだから」という返事。月例は楽しいですか? 裕子さんは二人と走れるので楽しい。晴人さんはスタートの「パン!」というのが楽しい。幸人さんは走るのが楽しい。走るコースについては、晴人さんは「川があるからいろいろいるから楽しい」と一番に答えてくれました。幸人さんはひとこと「長い」(笑) 裕子さんは四季の移り変わりが見ら

れるのでいいなあと思います。今後の目標は? 裕子さんは「サブフォーです。10月の水戸黄門漫遊マラソンに賭けています」と。晴人さんはこのゼッケンの色を青とかに変えたい、とのことなので、連続賞などのことを少し話しました。幸人さんは「金メダルをとる」というので1月の月例のイベントを紹介したら「行く!!」と元気にひと声。(笑)…幸人さんごめんなさい、小学生は対象外でした。お菓子はもらえます。とても楽しい「3人組」に幸せをもらったように感じました。それぞれの目標達成を祈っています。

NO. 14003 田代紀子さん

10年以上前からは月例には参加しているけれど、1年に3~4回しか実質参加していないので回数としては多くはないそうです。学生時代に陸上の短距離をやっていたので「短いのは得意です」という通りかなり早くゴールしてこられました。



フルマラソンのタイムの向上を狙っているので、今の時期に短い距離でスピード体勢をつけておいて、秋に距離をふんで持久力を伸ばすというやり方だそうです。だから今は短い距離を頑張っているとのこと。道理で写真では見えませんが、顔も体も汗びっしょりの田代さんでした。

フルのタイムのベストは2時間56分で、大阪国際女子マラソンには16~7年参加しているそうです。月例では回りにいっぱい走っている人がいるので、前の人を追い越そうとかモチベーションがわくので頑張りたいときはできるだけ都合をつけて参加したいと思っているとのこと。このコースは「好きです」。5・10kmになると土手の所があるけれど、舗装されていてある程度道幅もあるので好きなのだそうです。駅からも近いし来やすい、と。今後は秋にハーフとフルマラソンの予定を入れているので、「ひたすら今は下積み練習」だそうです。きついレースもスピードをつけるためと言い切る田代さんはカッコいいなあと思いました。自己タイムの更新を期待しています。

【編集後記】立っていると涼しくて気持ちのよい朝でしたが、途中から日が差してきて、ランナーは「あつい〜」と言ってゴールする人が増えていきました。3→5→10kmと進むたびにその暑さは増してきて、ついに10kmを実施するか否か役員も悩むところまできての10km実施。6月でこんな調子では10kmはこれが最後かなあとも思いました。雨の降り方も尋常ではない豪雨が増えてきている今、気候変動や地球環境についてみんなが真剣に考え行動しないと「ヤバイ」と思った私です。(よしえ)