



マイロード

第522回 2024年8月18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7月21日 1kmファミリー(小学生以下)】

残暑お見舞い申し上げます

今年の夏は異常な暑さが続いています。走る際には十分に給水をとってから走るようにお願いします。まだまだ厳しい暑さが想定されます。皆様におかれましては暑さ対策と健康に留意されますようにお願いします。

◇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ください。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。

◆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。

第62回神奈川県スポーツ祭典 ◇陸上競技大会◇
スポーツ祭典は所属・技術の如何を問わず、誰でも参加できる大会としてスポーツ愛好者のご協力のもと毎年開催され、今年で62回目を迎えます。

- ・日 時：2024年9月22日(日) 8時30分開場
- ・会 場：大和スポーツセンター競技場
- ・種 目：【男子】100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、4×100mR、4×400m、走幅跳、走高跳、砲丸投、
【中学男子】100m、1500m、走幅跳、走高跳
【壮年男子】(40歳以上)100m、1500m、5000m
【女子】100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、4×100mR、走幅跳、走高跳、砲丸投
【中学女子】100m、1500m、走幅跳、走高跳
- ・競技規則：原稿、日本陸上競技規則に準ずる
- ・表 彰：各種目とも3位まで(1位飲みメダル)
- ・参加費：1種目2,000円、2種目3,000円(高校生以下は1種目1,000円、2種目1,500円)リレー3,000円
※受付テントでも申込受け付けます。
- ・申 込 先：〒221-0045 横浜市神奈川区神奈川2-14-16
神奈川県スポーツ連盟 トーリックビル3F
- ・振 込 先：横浜銀行 横浜駅前支店(普通)2260585
名義/神奈川県スポーツ連盟
- ・定 員：600名(定員になり次第締切ます)
- ・申込締切：8月23日(金)必着
- ・そ の 他：①プログラムは通知しません。必要な場合は一週間前後に問合せるか、ホームページで確認を。
②自己記録は必ず記入願います。

◆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25分スタート

種 目	1 km 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523回 2024年9月15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. 7120 吉宗 俊哉(58)
 *連続100回参加賞 月例年間パス
 No. 16008 平山好富美(70)
 *連続50回参加賞 選択制
 No. 20835 細井 由菜(13)

No. 22249 田村 祐翔(6)
 *連続30回参加賞 選択制
 No. 23669 荒井 陽向(8)
 No. 23691 白井 永一(53)
 *連続20回参加賞 選択制
 No. 24239 平牧 由起(61)
 No. 24248 米倉 優子(47)

*通算20回参加賞 ランニング
 No. 22786 山崎 剛士(48)
 No. 22202 杉田 政誓(52)
 (追記)
 ・連続10回参加賞は、該当者なし。
 ・連続75回参加賞は、該当者なし。
 (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. 24997 平岡璃大(りお)さん(小学4年)
- No. 24995 野口さくらさん(小学1年)
- No. 25252 沖山 潤さん(4才)
- No. 24998 平岡花梨(かれん)さん(小学1年)



走った感想は?
 「暑い中走っている
 つもより汗かいた」と
 璃大さん。
 「3kmで水浴びる
 時気持ちよかった」と
 花梨さん。
 「疲れたけど楽し
 かった」と潤さん。
 「暑かった」とさ
 くらさん。

これから頑張りたいことは? 暑い中でも学校の休み時間に鬼ごっこをやったり、陸上クラブでシャトルランなどをして走っているという璃大さんは「1kmを4分半目指したい」と即答。

「(学校で)体育の時に鬼ごっこで遊んでるだけ」という花梨さんは「お兄ちゃんと同じくらいになりたい」。

潤さんは「1才上のお姉ちゃんを抜きたい」、さくらさんは「3kmをもうちょっと速くしたい」。

4才の潤さんには小学生3人が助言してくれてみんなちゃんと自分のことを考えて答えてくれました。

暑〜い中小さなランナーたちは真っ赤な顔でゴールし、元気に話をしてくれました。これからも4人仲良く元気に楽しく、そしてランニングともっともっと仲良しになってほしいです。

No. 20778 木村昌義さん

今回は1km+3km×2をラン。練習は、休日は朝・夕、平日は出勤前に行っているとのこと。

早朝に走っているのは、暑さ対策というより時間がそこしかとれないので、冬でもこのような形で練習しているそうです。

毎年増している暑さもいつも暑いのでさほど気にはしていないとのこと。だから暑さ対策としてはなにもしていないそうです。

このコースは? 「いいですねえ。平坦で走りやすいです」と。時間が取れるときに走る、暑さを気にせず走る…かっこいいですねえ。でも、最近の暑さは尋常ではないのでくれぐれも気を付けてこれからも走り続けてほしいです。



No. 15845 小岸ちはるさん



今回は合計10km走ったそうです。いつも一人で走っているので、月例で頑張る機会をもつようにしているとのこと。今日も暑いけど3kmならばと思って参加し、意外と走れたと爽やかに話してくれました。

全身汗びっしょりになるけれど、日陰に立っていると涼しくて…。日焼けするとてき面に体力が落ちるので、焼けないようにと1年中長袖のランシャツを着て走るそうです。暑さ対策は日照りやすい頬にあてたりできる布系のものを首に巻いているそうです。

「ウルトラ」に挑戦中で、今後の目標は10月開催の「四万十川」の100kmを完走したいとのこと。

「日本最後の清流」と言われる四万十川のように小岸さんが清々しくゴールできることを祈っています。

◆走り方教室と靴のリユースマーケットの活動報告◆

先月の月例マラソンに引き続き慶應義塾大学の鈴木太陽さん、東叶夢さんによる走り方教室と靴のリユースマーケットを実施しました。前回の月例マラソンで参加者にどのようなイベントを開催して欲しいかの聞き取りを行ったところ、早く走る走り方や怪我をしにくい走り方について知りたいという声が多かった。

私たちは市民ランナーの怪我の原因の多くは走り方にあると考え、正しい走り方を伝えることで市民ランナーが少しでも怪我なく健康な運動習慣を継続できる手伝いができればと思い、実施に至った。小学5年生から70代のシニアの方まで幅広い年齢層の50名弱の方が参加してくださり、交流をしながら走り方について伝えることができました。靴のリユースマーケットは事前の告知が少なかったことや、品数が少なかったこともあり、2足のみの引き渡しという結果だった。2回の実施で反省点もあるが、概ね目的は達成できたことから、秋以降に何らかのアクションを起こしたい。

【編集後記】 朝から暑くWBGTが気になるこの日、さすがに小学生をはじめとして参加者全体がいつもより少なめでした。それでも1,000人弱が参加した今回の月例。元ランナーである私はランナーを見ながら、自分だったら何本も走るかな?それとも1本走ってやめているかなと自問しつつ、スタートラインに並ぶランナーのみなさんを”やっぱりな〜”と、半分羨望の気持ちで見えています。まだまだ暑さは続く気がしますが、大いなるエールをランナーのみなさんに送ります!!(よしえ)