



マイロード

第523回
2024年9月15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8月18日 1kmファミリー(小学生以下)】

◇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。イヤホンの使用を原則禁止しています。ご理解とご協力をお願いします。

◆走る前から熱中症対策を！◆

まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策をご自身でお願いします。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。10km、5kmは3kmに変更する場合があります。水分を十分取ってから走るようにお願いします。

◇初参加を事前登録された方について◇

初参加の事前登録は開催3日前まで受け付け、3ヶ月間有効です。ネットで初参加を申し込まれた方は当日受付での申込の記入は不要です。

◇パリ五輪・パリパラ閉幕◇

第33回夏季オリンピック・パリ大会は8月11日に閉幕しました。選手層数は史上初めて男女同数となり、「ジェンダー平等」の理念を反映した大会となりました。陸上競技のやり投げで金メダリストになった北口榛花選手をはじめ多くの日本選手の活躍に深夜テレビ観戦をされたことと思います。日本は自国開催以外では過去最高という成績を収めました。メダル獲得数の国別ランキングでは3位で、金メダル20個、銀メダル12個、銅メダル13個の計45個となりました。

9月8日には第17回夏季パラリンピック・パリ大会が閉幕しました。パリ五輪と同じ「広く開かれた大会」をスローガンに掲げ、史上最多となる168の国と地域、難民選手団約4400人が参加しました。日本からは海外での大会で過去最多となる175人が参加し、金14を含む41個のメダルを獲得しました。大会期間中の「五輪休戦」は実現し



ませんでした。ウクライナやパレスチナ、難民選手団の選手らが平和への訴えを行いました。

【2024 パリ五輪・パラリンピック・パリ大会より】

◆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	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524回 2024年10月20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250回参加賞 月例年間パス**
 No.1691 染谷 功 (61)
***連続150回参加賞 月例年間パス**
 No.8684 山本 崇司(44)
 No.8709 小山 暢宏(52)
 No.8710 小山 直己(83)
***連続100回参加賞 月例年間パス**
 No.16100 三尾 尚大(11)
***連続75回参加賞 別製ランニング**
 No.10897 田畑 哲夫(56)
***連続50回参加賞 選択制**
 No.21620 金原 一博(54)
***連続30回参加賞 選択制**
 No.9760 森 ひとみ(44)
 No.22574 鈴木 安信(58)
 No.23051 蔵重 海姫 (5)

No.23701 森 瑠珠 (10)
 No.23711 荒井 朝陽 (6)
 No.23720 斎藤 悠磨(11)
 No.23733 竹内 浩之(63)
***連続20回参加賞 選択制**
 No.12619 岩田 紀子(57)
 No.22321 北村 飛波(7)
 No.24043 山口 雄大(41)
 No.24297 河原 弘幸(55)
 No.24344 福埜 瑛士(11)
***連続10回参加賞 ランニング**
 No.24612 平松 翔馬 (4)
 No.24882 辰巳穂祐美 (7)
 No.24903 錦織佳奈子(43)
 No.24912 佐藤 舞海 (8)
 No.24913 佐藤 百恵(45)
 No.24918 星野 秋磨 (3)

No.24921 大島 秀仁(17)
 No.24926 山田 克幸(25)
 No.24927 島藤実羽夏 (8)
 No.24928 島藤 直樹(41)
 No.24970 鈴木貴代美(48)
 No.24983 田澤希乃花 (6)
***通算20回参加賞 ランニング**
 No.5572 篠原 三陽(51)
 No.8946 藤原 健一(56)
 No.12385 中澤 允志(46)
 No.13517 田中 清寿(57)
 No.17471 渡邊 圭太(43)
 No.21404 上妻 真 (59)
 (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.16008 平山好富美 (よしふみ) さん



連続100回、おめでとうございます。100回続いた秘訣は？
 第三日曜日に向けて体調は崩さないように気を付けているそうです。60代の時、6年間出張で岩手の方に行っていたけれど、第三日曜日には必ず帰って来て、この月例に参加していたとのこと。(すごい!)
 岩手でも仕事前に毎朝5時から走っていて、今は週4日ぐらいの朝ラン。一番気持ちいいので朝走るそうです。大会予定は？今年はまだ特に予定は入れてないそうで、「暑すぎてテンション下がりますね」と。月例のコースはすごく走りやすく、川沿いに走るの気持ちがいいとのこと。今の時期、街中走るより多少は涼しく感じられるようです。淡々と話してくれる平山さんの姿から、必ず「第三日曜日」には、という力強さを感じました。

No.24088 志賀千紘さん

1km+3km3本の合計10km走った志賀さんです。「暑いです、へとへと」と話されていましたが、ゴールした後も元気に走って移動している姿を見かけたときはとても爽やかに感じられました。暑い中での練習は、涼しい朝や日が落ちてからにし、1回の練習量をあまり負荷かけないようにしているそうです。練習は家の近くや皇居に行ったり、とのこと。
 お濠があるから涼しいかと思いきや照り返しがひどいからそんなことはないそうです。しかも一部は上り坂ですね。月例のコースは平坦で走りやすいとのこと。10月には水戸黄門マラソン(フル)を予定しているそうです。すてきな笑顔で元気にゴールする志賀さんを思い浮かべて横浜から応援しています。



No.7120 吉宗俊哉さん



連続150回、おめでとうございます。連続150回の秘訣は？走り始めた時は高脂血症と言われてどんどん太ってしまったため、これは何かしないとまずいぞと考えたのが一番お金がかからずにできるランニングだったそうです。せつかくやるのなら頑張ってみようと続けられたそうです。月例には友人から誘われて参加するようになったとのこと。
 それ以前は球技はやったりしていたけれど、ランニングを昔は嫌いだったそうです。月例以外にも週一回走ったりしていたこともあり、懸案だった高脂血症は1年ちょっとで解決したそうです。今回は3回目の3*。は走らなかつた吉宗さんに聞きました。熱い中なぜ何本も走るのですか？一人ではできないけれど皆さんが何本も走っているの、走ってみようかなと思うそうです。暑さ対策は水を飲んだり途中で水を頭からかぶったり。秋にはフルマラソンを予定しているの、それに向けて練習しているそうです。月例マラソンも大会も一人ではないので頑張ってるのですね。大勢の皆さんと網走のフルを走り抜けてください。



【2024年8月18日 1kmファミリー】



【編集後記】7月に続き今回もランナーはちょっと少なめでしたが、スタートしている人がいる中でどんどんランナーがゴールしてくる、という状況はいつもと同じでした。そばを流れる鶴見川か海から上がってきたと言えるような汗びっしょりの姿でゴールしてくるランナーのみなさんを見ていると、やっぱり嬉しくなってくる私があります。走れるって素敵なことです！ランナーに乾杯！（よしえ）