



マイロード

第524回
2024年10月20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9月15日 最初の3kmより】

◆ 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！！◆

暑さ寒さも彼岸までといわれるように、10月に入り過ごしやす季節となりました。

安全と健康をモットーにマナーが一番の月例マラソンをめざしています。走る際は左側通行を厳守し、一般の通行に配慮し、とりわけ自転車に注意して走ることをお願いします。コロナ感染への注意を払いつつ、インフルエンザの流行が懸念されています。健康管理と感染対策は十分に配慮をお願いします。

◆ 運営委員会からのお願い！◆

ゴール後の給水について、各自がマイボトル・マイコップの持参をお願いします。途中給水の紙コップの使用についてやむを得ないと考えますが、ゴール後の紙コップの使用について極力減らす方向です。ご協力を！！

◇ 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。

第35回全国スポーツ祭典 2024.10～2025.2

第35回全国スポーツ祭典は沖縄県を中心に九州・沖縄ブロック(福岡県・宮崎県・沖縄県)を中心にして開催されます。祭典のスローガンは「スポーツは平和！みんなでいこう なんくるないさ～」。この祭典を契機に沖縄県に新日本スポーツ連盟が誕生することを願うものです。

▶開催種目・陸上競技・水泳・軟式野球・テニス・サッカー・バレーボール・ミックスバレーボール・卓球・バドミントン・ソフトボール・ウォーキング・バスケットボール・ゴルフ・スキー・空手・ハイキング。

▶主催/新日本スポーツ連盟・全国種目組織

2025年 川崎ハーフマラソン大会

開催日：2025年3月9日

会場：古市場河川敷陸上競技場※雨天決行
ハーフマラソンコース 9時スタート

主催：新日本スポーツ連盟川崎市連盟

種目：A. 39才以下男子/B. 40才代男子/C. 50才以上男子/D. 39才以下女子/E. 40才代女子/F. 50才以上女子

参加費：3,500円 定員：600名 表彰：3位まで

申込方法：郵便振替<口座番号>00240-9-21054

<加入者名>スポーツ連盟RC

申込に必要項目①氏名②性別③年齢④所属クラブ

⑤種目コード(A～F) ⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号

問合せ先：神奈川県RC TEL 045-534-5553

申込締切：25年2月16日 定員になり次第締切。

◆ 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525回 2024年11月17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75回参加賞 別製ランニング

No. 18666 森田 直希(51)

*連続50回参加賞 選択制

No. 2167 山田 一雄(53)

No. 22475 山田 良信(48)

No. 22529 佐伯 孝志(52)

No. 22554 久木日菜子(7)

*連続30回参加賞 選択制

No. 17729 家田 和典(52)

No. 23462 水野 広大(41)

No. 23758 下山 大作(41)

No. 23768 大塩 陸斗(10)

No. 23775 岩沢 宏和(57)

No. 23776 瀧口 彰子(55)

*連続20回参加賞 選択制

No. 20507 太田 健司(53)

No. 24368 猪股 和真(9)

No. 24392 北村 悠展(3)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 24338 中原 泰子(55)

No. 24995 野口 さくら(7)

No. 25037 星野 夏芭(7)

No. 25059 佐野 幸伸(62)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 5382 光田 一矢(59)

No. 13021 山崎 孝(55)

No. 19636 佐々木紀和(57)

No. 19764 小串 啓介(54)

No. 22221 芝村 俊彦(40)

No. 23548 安保 輝美(60)

(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. 16100 三尾尚大さん(小学5年)



連続100回受賞、おめでとうございます。

いまのお気持ちは? = 連続100回続けていけることが嬉しい、と即答。

連続の秘訣は? = 目標をもって走れたから。

その目標は? = 1km4分切ること。しかし、それは達成されたそうなので、新しい目標を設定。1km3分40秒くらい、とのこと。

因みにそれはまだお父さんを抜かせるタイムではないそうです。

月例のコースは、結構走りやすいとのこと。普段の練習は「してません」。スイミングをやっているそうです。尚大さんにとってランニングとは? = 自分なりに速く走ったり目標を立てたりすること。

すべての問いに対して即答でしっかり返ってくることにびっくりしました。目標に向かって取り組んでいる証拠だと納得。これからもこの調子で進んでいってほしいです。

No. 25492 森 研之(けんじ)さん

No. 25491 森 巧実さん(中学2年)

No. 25479 楠本 盛仁さん

No. 22925 鈴木 翔真さん

「中央走友会」のお揃いのランシャツに惹かれてお話をうかがいました。初参加の方が多く、まず出てきたのは「若手から…」という言葉



でした。若手筆頭は「チームを代表して」とご指名の

巧実さんで、メンバー歴は長く生まれてすぐぐらいからだから13年。

社会人1年目18才の翔真さんはメンバー歴半年。盛仁さんは、4年ぐらい。研之さんは26年目とベテラン。皆さんの目標は? = 巧実さんは、3000mを10分切りしたい。翔真さんは5000mで17分30秒を目指します、と。

盛仁さんは、高校生のとき5000mで16分9秒だったのでそれを超えたい、と。今は若い二人に頑張っついていこうと取組み中だそうです。

研之さんは、今よりも衰えないように若い人の背中を見て年齢に負けないように頑張っていきたい、と。月例のコースは? = 巧実さんは、走りやすくて帰りの向かい風がちょっときつかったけど直線で走りやすい、とのこと。川沿いで楽しかった。

翔真さんは月例には30回ぐらい参加しているので、このコースには慣れていているそうです。だから、どのくらいで行けばいいかということがよくわかるそうです。

盛仁さんは、昔長津田に住んでいたの、そのころのトレーニングはここだったので、久しぶりに来てやっぱり最高だな、いい所だなと思ったそうです。

研之さんは、初めて走ったけれど走り易くてまた来たいなという気分になったそうです。今後の大会? = 12月に川崎国際駅伝に参加予定で、巧美さんと翔真さんは5km、盛仁さんは3km、研之さんは距離未定だそうです。若手を盛り上げて頑張る中央走友会のみなさんに乾杯!(写真にはその他のメンバーも入っています。顔が暗くなってしまう申し訳ありませんでした。)



【24年9月15日第523回月例より】

【編集後記】9月半ばの月例も1・1・3・3・3kmというレースとなりましたが、ランナーのみなさんは元気にスタートの列に並んでいて嬉しくなりました。ゴールした後は、げっそり顔の方、笑顔の方、厳しい表情の方、淡々とした表情の方など様々でしたが、暑い中を走り通したランナーはやはり輝いてるなあと思いました。

10月こそは5kmも10kmも走りたいですね。(よしえ)