



マイロード

第525回
2024年11月17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10月20日 5km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！！◆

11月に入ってようやく、本来の季節感になりました。

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、インフルエンザとマイコプラズマ肺炎の流行が全国的に拡大しています。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。

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

主催 新日本スポーツ連盟川崎市連盟

主管 神奈川ランニングセンター/後援 川崎市

種目 ハーフ：A. 39才以下男子 D. 39才以下女子
B. 40才代男子 E. 40才代女子 C. 50才以上男子
F. 50才以上女子(※年齢は大会当日の満年齢)

参加費 3,500円/定員 600名

表彰 全種目3位まで表彰/※参加者全員に記録証

受付場所 古市場グラウンド大会本部

受付をもってコールとします。

出発時刻 9時00分

申込方法 郵便振替/大会専用払込用紙がない場合は、郵便局備え付けの振替払込書に下記事項を記入、参加費を払い込んで下さい。

<口座番号>00240-9-21054<加入者名>スポーツ連盟

RC 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

インターネットは、モシコムから。

申込締切 2月16日/当日消印有効/定員になり次第締切り。

◆12月から、ミニ・バードウォッチングを再開◆

鶴見川で暮らす野鳥の種類や数は季節によって増減しますが、たくさん見られるのは何と言っても冬です。冬の便りとともに鳥たちが国内や海の向こうからやってきます。12月からミニ・バードウォッチング再開です。

◆ 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	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526回 2024年12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100回参加賞 月例年間パス
 No. 1720 秋庭 督 (78)
 *連続75回参加賞 別製ランニング
 No. 7108 尼子 倫久 (61)
 No. 13122 田口 省作 (72)
 *連続50回参加賞 選択制
 No. 19414 道上 宗明 (53)
 No. 20924 久木 理穂 (41)

No. 22367 八朔 浩一 (53)
 No. 22444 湯本 新一 (52)
 No. 22678 北川 裕三 (55)
 No. 22684 酒井 香林 (30)
 No. 22688 宮沢 弘毅 (58)
 *連続30回参加賞 選択制
 No. 23836 水野しずく (5)
 *連続20回参加賞 選択制
 No. 21257 宮木 茂 (61)

No. 22108 千葉 達夫 (54)
 No. 24461 高橋 直己 (53)
 *連続10回参加賞 ランニング
 No. 25068 三浦真紀子 (30)
 *通算20回参加賞 ランニング
 No. 10107 村上 美和 (49)
 No. 14456 遠山 佳寿 (63)
 No. 20696 横溝 淳平 (51)
 (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. 25517 松本咲子さん No. 25516 多田晶彦さん
 No. 25515 須田由太さん



「南蛮連合」という名の入ったウェアを着て、ゴール後、楽しそうにおしゃべりしていたところにお邪魔したら、とてもウェルカムな雰囲気の人3人は初参加。

「コンプリート(総合19位)」目指しての参加ということで、3人とも速かった!【写真は「南蛮連合」のお決まりポーズです】
 まずは気になっていた「南蛮連合」についてお聞きしました。1989年にアメリカ人のボブ・パルソンという方が日本でつくったランニングチーム。メンバーは東京中心で100人以上。ボブさんも70代ですが毎週練習には参加して走っているそうです。練習場所は都内のいろいろな公園や競技場。

月例の雰囲気は? 「アットホームでボランディアも年配の方が多くてすごくいいなと思いました。日本のパークランみたいだ」と松本さん。

「子どもたちも多くてコースも野性味があふれるというかワイルドな感じでいい」と話した須田さんは先週シカゴマラソンを走ってきたそうで、シカゴとの対比で「ワイルド&ローカル」だとのこと。

因みにシカゴマラソン参加者は5万人、須田さんは自己ベストの2時間31分。自然の中で走るのが好きなので楽しかった、と多田さん。

今後の予定は? 「ソウルマラソンで2時間半を切りたい」と須田さん。「金沢マラソンで2時間40分を切りたい。今日の10kmは自己ベストを出せたのでいい感じで仕上がっている」と多田さん。「11月の福知山マラソン、その後に本命の大阪国際女子マラソン」と松本さん。3人はもともと別々に仕事で行っていたシンガポールで知り合い、バラバラに帰国した後須田さん情報で、外国人が多く参加していて楽しいよという「南蛮連合」に入ったそうです。

グローバルな話題がどんどん出てくる3人の話はとても興味深く楽しかったです。練習の時にはいろんな国の方々とかうやうやしくお喋りしながら走っているのかなあ、と想像しています。

No. 23680 真野恵吾さん



今回の月例は10km1本だけでした。そのわけは? 来週「水戸黄門漫遊マラソン」に出場するので「1週間前の仕上げ」のため。

月例には以前から参加していましたが、来られない時期もあり、数年前からまた来るようになったそうです。

月例は、一人で行う練習ではできないようなレース前の仕上げの意味が大きく、練習を兼ね

てレース感を取り戻すという感じで利用させてもらっています、とのこと。保土ヶ谷在住なので、普段の練習は保土ヶ谷公園やみなとみらいの方。フルが“専門”なので、月例の10kmはちょうどいいスピード練習になるそうです。

月例のコースは平坦で走りやすいし、片道5kmというのが良くて、何回も行ったり来たり往復しなくてよいのがいい、と。雰囲気的には、「前の方には本格的なランナーもたくさんいるので刺激を受けている」と言われましたが、「真野さんもずいぶん本格的ですよ」と返すと、「まだまだ…」と謙遜。

「水戸黄門」後の予定は? 11月つくばマラソン、年明けに熱田マラソン、3月に東京マラソン、とフル満載。フルの季節——かっこよく駆け抜けていく真野さんの姿が目に見えます。ファイト!

◆◆◆こんな大会のようです(開催日。コース)◆◆◆

- ▶ソウルマラソン: 25/3/16 光化門→ソウル中心街→オリンピックスタジアム
- ▶福知山マラソン: 毎年11/23 由良川沿い、福知山城(高低差あり)
- ▶大阪国際女子マラソン: 25/1/26 ヤンマースタジアム長居スタート&ゴール、大阪城など
- ▶筑波マラソン: 24/11/24 筑波大学周回道路スタート、筑波大学陸上競技場ゴール
- ▶東京マラソン: 毎年3月の第一日曜日 東京都庁舎前、国会議事堂、外堀通り
- ▶金沢マラソン: 25/10/27 歴史的景観・中心市街地・山側緑線など7つのゾーン
- ▶水戸黄門漫遊マラソン: 10月の最終日曜日? 偕楽園や千波湖など水戸の名所や郊外

【編集後記】 いよいよマラソンシーズンだなと思わせる気候になった10月月例。ランナーからは「寒い」という言葉が出てきました。久しぶりに5*と10*のレースが行われ、それと共に天気も好転してきたので、汗びっしょりでゴールするランナーもいて、走って汗かくっていいなあと改めて思う元ランナーの私でした。(よしえ)