



マイロード

第366回号
2011年8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/ 後援 横浜市市民局

残暑お見舞い申し上げます

連日猛暑が続いています。みなさまいかがお過ごしですか。東日本大震災と東京電力福島第1原発事故という、かつてない苦難と辛苦の中での夏になりました。梅雨明け後、台風が不規則な動きで豪雨をもたらした天候不順な日々が続く、その後猛暑が日本を覆って厳しい夏になりました。

節電が叫ばれ、主要産業が土日の変更など多くの国民が引き続きエネルギー問題では課題を負わされました。

さて、月例マラソンは安全第一、健康マラソンが目的です。夏場（6～9月）は20キロを中止し、気温が高くなれば10キロも中止しています。

WBGT（熱中症指数モニター）の導入で、一定の指数を超えたら長距離の中止をしています。毎回朝8時に決定しますが、運営委員会の指示に従ってください。

マラソンコースは貸切ではありません。一般の通行人や自転車の走行を妨げることはできません。譲り合って安全に走りましょう。接触したときはその場で謝ってください。怪我をしたり、させたら本部に必ず連絡をお願いします。

走る前に十分給水を・熱中症に注意

気温が25℃以上になると熱中症になる危険が増します。走る前に水分を十分補給してください。

レース前にご自分の体調チェックをお願いします。



3 km コースの走り

写真/伊藤 博

マラソン当日のセルフチェック

10のポイント（日本臨床スポーツ医学会による）

①熱はないか、②体はだるくないか、③昨夜の睡眠は十分か、④食欲は有るか、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走る意欲は十分にあるか。

以上の中で一つでも当てはまれば走ることを中止してください。勇気をもって中止することも大切です。

また、レース中にフラフラしている人や具合の悪そうな人を見かけたり、気が付いたときは運営委員まで連絡をお願いします。

毎月第3日曜日・午前8時40分スタート

種 目	1 km 3 km 5 km 10km 20km (20kmは6～9月お休み)				
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-A/8:40 1km-B/8:50 1km-C/9:00 5km/9:15 20km/9:45 10Km/9:50 3km/9:55 (スタート時間はあくまで目安です)				
参 加 費	初参加は1500円 (2回目から大人1000円・中学生以下は500円)				
記録表彰	希望者に記録証(速報を掲示) 翌月掲示版にて発表 ホームページにて全記録を発表します				
連 続 賞	10, 20, 30, 50, 75, 100回(100回で振り出し) (通算は20回, 80回)				

次回は第367回 2011年9月18日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2
TEL 045(430)5665 FAX 045(430)5666

<eメール> yogogetsu@yg.gee.jp

<HP> http://yg.gee.jp/

*** 今月の表彰 ***

*連続125回参加賞

T シャツ

No.1147 吉田 和男 (55)

No.1358 石森 良介 (67)

*連続75回参加賞

別製ランニング

No.2318 藤本 哲也 (41)

*連続50回参加賞

大型パネル写真

No.3230 坂本 達朗 (45)

No.3251 星山 浩 (45)

*連続30回参加賞

クリスタル楯

No.3774 福田 義徳 (41)

No.4471 由井日出子 (56)

No.4734 加納 敏雄 (59)

No.4795 原田 柊花 (8)

*連続20回参加賞

四つ切パネル写真

No.4362 千葉 憲昭 (46)

No.5490 高梨 勝敏 (40)

No.5562 原 崇明 (39)

No.5685 古田 健裕 (46)

No.5976 猪狩 精司 (43)

No.6003 篠原 新史 (9)

No.6004 篠原 風沙 (11)

No.6019 宮杉 清司 (48)

No.6021 松田 英介 (45)

No.6036 榊原 昌和 (8)

No.6037 榊原 遥香 (10)

No.6118 荷方 幸博 (13)

No.6135 黄 霖 (35)

*連続10回参加賞

ランニング

No.7405 内藤 正代 (41)

No.7219 外尾久美子 (34)

No.7391 塩澤真知子 (34)

No.7413 中山亜矢子 (39)

No.7421 土田 典子 (38)

No.7389 市川 歩実 (7)

No.7224 堂前ひかり (3)

No.3459 落合 竜作 (10)

No.5653 清家 雄二 (60)

No.6189 林田 法侃 (63)

No.6789 真中 晋 (43)

No.7358 濱田 嘉信 (38)

No.7365 小山遼太郎 (9)

No.5160 金野 正博 (40)

No.5644 東島健太郎 (34)

No.7366 小山 次郎 (43)

No.7367 佐藤 達也 (47)

No.7378 石野 敬 (48)

No.7417 大木 治 (45)

No.7418 大木 有容 (11)

No.7422 土田 尚輝 (9)

No.7436 西 和正 (45)

No.7450 藤田 章 (51)

*通算80回参加賞

大型パネル写真

No.870 山口 勝之 (51)

*通算20回参加賞

ランニング

No.2454 加藤 幸司 (48)

No.3880 山本 泰 (57)

No.3960 中村 寿志 (45)

No.4136 高梨 秀喜 (37)

No.4271 小高 敏裕 (40)

*2回目の連続10回参加賞

Tシャツ

No.5376 堂前 良幸 (37)

No.5903 横井 時彦 (49)

★運営委員会からお知らせ★

【熱中症予防のための運動指針】

WBGT	運動指針
31℃以上	運動は原則中止
28℃～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25℃～28℃	警戒 (積極的に休息)
21℃～25℃	注意 (積極的に水分補給)
21℃以下	ほぼ安全 (適度に水分補給)

★記録は携帯電話から検索ができるようになりました。

月例マラソンオフィシャルサイトから。

記録のページ【<http://yg.gee.jp/>】

◎問い合わせメールは下記まで

Eメール: yokogetsu@yg.gee.jp

◎名札およびリストバンド(バーコード)とNOカード(ゼッケン)は必ず着用してください。ゴールしたらバーコードの準備をお願いします。読み取りが終わるまで、順番を狂わさずにお並びください。



今月の1km A・B・Cの仕分け

A = 6500以下

B = 7600以下

C = 7600以上

◆1kmの重複参加は禁止です。小さい子供さんも一緒に走り、安全確保からもご協力願います。