



マイロード

第388回号

2013年6月16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・横浜市民局



【1kmファミリー・写真/伊藤博】

ランニングマナーを守りましょう

マラソンコースは貸切ではありません。一般の通行が優先されます。左側通行を守って、安全で事故のない月例マラソンをお願いします。健康マラソンが目的です。ランニングマナーを守って走りましょう。

周辺住民から自販機へのペットボトル等の投棄の苦情が寄せられています。ゴミの持ち帰りにご協力願います。

6月～9月は20kmお休みです

今月から9月まで20kmはお休みです。また、WBGT（熱中症指数）が28℃を越えたら10kmも中止。10kmが中止の場合は5kmに変更行します。5kmをA・Bコースの2回行いますが、偶数月はナンバーカードが偶数、奇数月はナンバーカードが奇数とします。連続参加禁止ですので、仕分けにはご協力願います。

今年も走ろう

2013年反核平和マラソン

「21世紀を核兵器のない世紀に」「スポーツは平和とともに」を合言葉に神奈川県内を核兵器廃絶を訴えて走ります。東日本大震災による原発事故は収束どころか、放射能汚染による被害と危機が広がっており、核廃絶はますます重要性を増しています。

神奈川県はすべての自治体が「核兵器廃絶・平和都市宣言」を行っています。今こそ反核平和の声を大きく広げるときだと思います。

――― 実施要項 ―――

◇7月13日（土）

(A)相模原～座間～海老名～綾瀬～大和（各市役所）、

(B)川崎～横浜、(C)ヴェニー公園～横須賀～三浦

◇7月14日（日）

(D)横浜～藤沢、(E)藤沢～茅ヶ崎～平塚、(F)海老名～寒川～茅ヶ崎、(G)三浦～葉山～逗子～鎌倉～藤沢、(H)平塚～大磯～二宮～小田原～箱根

※参加申込は受付まで【昨年の海老名市役所より】



毎月第3日曜日・午前8時30分スタート

種 目

1km 3km 5km 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-小学生以下/8:30 1km-A/8:40 1km-B/8:50 1km-C/9:00 5km/9:15
20km/9:45 10km/9:50 3km/10:00（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（通算は20回, 80回）

次回は第389回 2013年7月21日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

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

*** 今月の表彰 ***

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 2225 奥本 弘志(58)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

No. 7234 原田 芳行(50)
 No. 7612 熊澤 栄二(45)
 No. 7657 田中 友尋(47)
 No. 7703 ひがの きくえ(59)
 No. 7779 石川 彰(45)
 No. 7780 西尾 淑子(69)
 No. 7795 棚沢 隆(47)
 No. 7796 棚沢 文子(47)

*連続20回参加賞 四つ切^ハ 祢写真

No. 4940 佐久間秀行(45)
 No. 5457 松原 良太(41)

No. 7108 尼子 倫久(50)
 No. 8631 中原 貞己(54)
 No. 9121 岩崎 匡次(40)
 No. 9135 小林 誠弥(11)
 No. 9136 小林 正彦(44)
 No. 9156 東島 颯希(4)
 No. 9179 岩永 憲明(44)
 No. 9203 倉橋 琢磨(37)
 No. 9207 大上 咲子(31)
 No. 9225 白井 煌基(8)
 No. 9226 白井 諭(44)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 5142 奥瀬 喜之(40)
 No. 9734 伊藤 竜広(32)
 No. 10671 芦沢 隆利(48)
 No. 10753 加藤 倫太郎(6)
 No. 10754 加藤 雄介(33)
 No. 11008 高橋 若菜(5)

No. 11039 市川 紀(47)
 No. 11040 沢海 裕也(34)
 No. 11053 村田 五郎(54)
 No. 11063 永井 英彰(62)
 No. 11084 中澤 紀雄(39)
 No. 11099 佐藤 俊一(48)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 896 小倉 正常(77)
 No. 5484 倉林 伸介(62)
 No. 6812 武内 和之(42)
 No. 8315 中島 泰子(61)

◎連続と通算は重複しません。



【1km Bコース・写真/伊藤博】

熱中症に注意！！

よこはま月例マラソンでは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。

WBGTが28℃以上になったとき、10kmは中止します。31℃を超えた場合は基本的に全てのレースを中止します。走る前に水分を十分取ってから走るようにお願いします。マラソン当日のセルフチェックの10ポイントを確認し、無理をしないで下さい。

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）

マラソン当日のセルフチェック

これからの季節、気温や湿度が高くなります。走る前に体調を十分にチェックを行ない、併せて準備体操も必ず行うように心がけましょう。

10のポイント（日本臨床スポーツ学会による）

- 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。

今月の1kmF・A・B・C（ナンバーカード）仕分

A=10800 以下

B=12100 未満

C=12100 以上

※1kの重複参加は禁止です。小さい子供さんも走っています。安全のためにご協力をお願いします。