



マイロード

第423回号

2016年5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/後援・横浜市市民局



【4月17日 1kファミリー写真/伊藤博】

安全第一・健康マラソンを

左側通行を守って走りましょう！！

コースは貸切ではありません。一般の方の通行を妨げることはできません。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、必ず観察員か本部役員に連絡をお願いします。

イヤホーンをつけて走ることは大変危険です。周りの状況判断に支障をきたすことから、禁止とさせていただきます。参加者のご理解をお願いします。

熱中症に注意

熱中症の季節がやってきました。走る前に十分な給水をお願いします。走る前の健康チェックをお願いします。□熱は無い、□体がだるくない、□睡眠は十分か、□食欲はあるか、□下痢はしていないか、□頭痛は無い、□過労は無い、□前日の疲れは無い、□走る意欲は十分あるか。

熊本地震救援募金に10万円が寄せられる

4月14日午後9時過ぎに熊本市益城町で震度7の地震が発生、16日午前1時過ぎに熊本地方でM7.3の本震が発生した。その後も震度6強の余震が相次ぎ、現在も余震が続くという大きな災害になりました。亡くなられた方々のご冥福を祈ることと、一日も早い復興を願うものです。この震災を受けて、運営委員会では急遽「熊本地震救援募金」を集めることを決め、4月17日の月例会場で募金活動を行いました。100人を超える参加者と運営委員から、100,134円の募金が寄せられました。参加者の善意に感謝いたします。翌18日には、横浜市に募金を届けました。



「スポーツは平和と共に」

核兵器のない社会をめざして

2016神奈川 反核平和マラソン

新日本スポーツ連盟は「スポーツは平和と共に」をスローガンに、全国各地で平和を求める運動として、反核平和マラソンを全国各地で取り組んでいます。

日時：2016年7月23日(土)～24日(日)

コース：相模原～大和・横須賀臨海公園～三浦海岸・川崎～横浜・三浦～藤沢・横浜～藤沢・藤沢～平塚・海老名～茅ヶ崎・平塚～箱根

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/9:50 10km/9:55 3km/10:05 (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424回 2016年6月19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)5668

*** 今月の表彰 ***

*連続250回参加賞 月例年間パス
No. 404 宮田 昌幸 (59)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No. 6364 中村 崇穂 (13)
No. 6365 中村 智 (52)

*連続50回参加賞 選択制
No. 10017 坂入 太進 (8)
No. 10018 坂入 亮太 (38)
No. 10055 三村 一成 (11)
No. 10075 田中 達也 (49)
No. 10124 奥山 薫 (54)
No. 10125 奥山 貴士 (45)
No. 10129 岡田 大空 (24)

*連続30回参加賞 選択制
No. 9664 佐々木順也 (45)
No. 9665 佐々木光世 (43)
No. 10729 宮崎 拓 (31)
No. 12230 倉橋 沙羅 (8)

No. 13138 倉橋 一颯 (5)
No. 13205 小林 秀明 (52)
No. 13217 西田 努 (42)
No. 13219 笠井 昭宏 (51)
No. 13242 金村 茂則 (49)

*連続20回参加賞 選択制
No. 13678 権谷 正克 (62)
No. 14396 傍嶋 ひなた (10)
No. 14423 三本松 秋香 (8)
No. 14448 武井 乃音 (3)
No. 14455 高野 耕一 (45)
No. 14472 西山 涼介 (10)
No. 14473 西山 裕伸 (48)
No. 14493 武田 厚義 (65)

*連続10回参加賞 ランニング
No. 14509 館 正尚 (47)
No. 15082 津田 和彦 (42)
No. 15122 森兼 政行 (45)
No. 15235 高須 由哲 (50)
No. 15708 小澤 友弘 (5)
No. 15738 大坂 高史 (49)

No. 15759 後津 龍志 (55)
No. 15972 風間 優花 (6)
No. 15985 秋山 洋一 (43)
No. 15988 伊藤 雅人 (48)
No. 15989 浦中 鉄也 (46)
No. 16008 平山好富美 (61)
No. 16034 末野 直之 (43)
No. 16037 佐藤 楓花 (4)
No. 16079 木村 道紀 (42)

*通算20回参加賞 ランニング
No. 3688 池田 薫 (38)
No. 9847 高橋 健 (43)
No. 10104 原田 和光 (65)
No. 11692 高橋 尚之 (48)
No. 13020 大庭 己詩 (5)
No. 13040 南雲 哲弥 (16)

*通算80回参加賞 選択制
No. 1999 綱川 光明 (48)
No. 3843 佐藤 良太 (30)

◎連続と通算は重複しません。

PHOTOインタビュー

No. 17316 堂下加織さん No. 10088 飯田貴弘さん



大学時代から付き合って4年のお二人。(堂下さん談)今日は彼に誘われて初参加しました。二人共5キロ走ります。私は学生時代、陸上部でした。(飯田さん談)この近くに住んでいるので月例やっってるなっ

て思っていました。2人とも主にテニスをやっていますが体力づくりの為に走ります。

No. 12956 吉野利尋さん

洋光台から来ました。この月例には2年前から。他川崎月例にも参加してます。月間300キロ走ります。主に帰宅ランで保土ヶ谷から洋光台迄、疲れた日は最短7.5キロで少し足りないなあと思う日には遠回りして10キロに調整します。土日は30キロ。第1回目の横浜マラソンにも出たことがありますが1回出ればいいかなあ〜って感じです。こういうローカルな大会の方が人も少なめで気が楽です。これからも月例で鍛えます。



No. 15891 阿部枝里さん No. 13708 川西宏幸さん

(阿部さん談)今日は10キロ走ります。マラソンは美容と健康の為。始め辛かったけど段々走れるようになって

きました。今日彼は足の故障で応援ですが私のランニングコーチです。(川西さん談)今年の横浜マラソンではほぼ満足の3時間弱でした。つくばマラソンにも参加。月間300キロぐらい走ります。

No. 17229 加山純子さん

今回初参加で1キロと3キロ走ります。マラソンはほとんどやらないのですがママさんフットサルをやっているの走る習慣を身につけようと思いました。横浜マラソンにも出たことのあるそのフットサルのコーチからこの月例を紹介してもらいました。バトミントンをやっている次男も「今度は一緒に行こうかなあ」と話していました。



今月の1km(A・B・C)の仕分け

A=14200以下

B=15400未満

C=15400以上 ※1kの重複参加は禁止です

【編集後記】家の近くのパン屋さんでクリームパンを購入。中のクリームが美味しいからと楽しみに食べてみたら、なんとクリームが入っていない!!即お店に連絡。その後クリームが見える形状に変わっていた。そういえばそのパンの名前は以前から、「幻のクリームパン」のネーミングがついていたなあ〜!? (尚)