

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



【10月月例3kmの部スタート】

◇走る際に必ずマスクの着用を！◇

コロナ禍でのマラソン運営は様々な予防対策が求められます。受付での手指のアルコール消毒、検温、ソーシャルディスタンス、マスクの着用が求められます。7月から再開した月例マラソンは試行錯誤を繰り返し、一斉スタートではなく密集を少しでも避ける工夫として、パラパラスタート方式を採用しました。一般の通行人から、走っている人が「マスクをしていない」との苦情が寄せられています。一般の方との距離が2m以内はマスクの着用がもとめられます。コースは貸し切りではありません。走る際は、左側通行を守って、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、相手に声をかけ安全確認を行い、必ず監察員か本部役員に連絡をお願いします。また、イヤホンの使用は危険を伴うため使用を禁止しています。

◆20kmに参加される方へ◆ 20kmに参加される方は、バーコードの名札に緑のカードを必ず差し込んでください。10kmとの区別に必要です。途中棄権はゴールせず、ゴール手前で公園の中をお願いします。

＜ランニングコースの草刈りを実施＞

10月22日(木)、27日(火)の2日間、約2時間ずつ鶴見川新羽橋から少し上流の草刈りをしました。マラソンコースに草が生い茂り、コースが狭くなってしまい、横浜市スポーツ振興課から「ランナーが占有している状態」「そこは追い越し禁止にすべき」などの指摘がありました。本来なら所管の国交省に草刈りをお願いしたいところですがうまくすすみません。

そこで、自分たちでやろうと22日は一人で、27日は月例役員3名、神奈川ウォーキングクラブ7名で実施しました。ウォーカーも歩く所なので環境の整備をして「歩く権利」を確保したいと駆けつけました。カマやノコギリ持参で背丈を超える草と格闘、道は大変広くなりました。「太陽の下での草刈りはレクレーションみたいでとても気持ちよかった」との声もありました。



◇21年1月開催の月例マラソンで外国人選手を招待◇

神奈川県ランニングセンターで来年1月開催の月例マラソン(川崎・湘南・横浜)に外国籍の人を3名ずつ招待することが決まりました。応募方法は、各月例マラソンのHPから、「外国人無料参加希望」と書いて応募すること。記入事項は、名前、性別、年齢、国籍、メールアドレス、走りたい気持ちを一言記入すること。日本人の代理申請も可能。希望者が多い場合は抽選とする。応募締め切りは12月31日(木)とする。

◆毎年恒例の「お正月お楽しみ大会」は中止します。

新型コロナウイルス感染拡大が11月に入り全国で急激な拡大傾向にあります。こうした状況から毎年1月に開催してきた「お正月お楽しみ大会」は中止します。

毎月第3日曜日・午前8時30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-小学生以下/8:30 一般8:50 5km/9:15 20km/10:00 10km/10:05 3km/10:10 (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1500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)、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)

＜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。②毎月第三日曜日に参加できる。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。

次回は第478回 2020年12月20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300回参加賞 月例年間パス
No. 404 宮田 昌幸(64)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 10017 坂入 太進(13)
No. 10018 坂入 亮太(43)
No. 10075 田中 達也(54)
No. 10124 奥山 薫(59)
No. 10125 奥山 貴士(50)
No. 10129 岡田 大空(29)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No. 12032 宇田川真千子(45)

*連続50回参加賞 選択制
No. 10481 黒川 亮(62)

No. 17459 川村 康太(8)
No. 17480 小林 純(52)
No. 17491 清水 洋美(37)
No. 17499 和田 一成(55)
No. 17520 蔵重 ゆかり(46)

*連続30回参加賞 選択制

No. 7096 本田 幸恵(46)
No. 11596 内山 哲朗(46)
No. 16861 藤田 浩嗣(44)
No. 19846 西田 瑞生(10)
No. 19885 小林 誠生(5)

*連続20回参加賞 選択制

No. 20787 斎藤 正弘(51)
No. 21020 渡辺 光行(44)
No. 21104 小林 信夫(49)

No. 21149 菅野 滋(62)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 15341 大森 達也(51)
No. 20835 細井 由菜(9)
No. 22249 田村 祐翔(3)
No. 22286 足立美佐子(50)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 2451 萩原健一郎(50)
No. 14954 谷 久明(60)
No. 17342 山村 成明(50)
No. 18575 田口 和弘(57)

*通算80回参加賞 選択制

No. 2473 重松 道夫(64)
(敬称略) 連続と通算は重複しません。

フォト・インタビュー

今回は、20km特集&スペシャルのインタビューです。

No. 16228 三橋艶子さん(53)



今日は久しぶりの20kmで「わくわくしています」と話してくれました。

コロナ禍で大変だった時は、一人で&オンラインマラソンで&お連れ合いと一緒に練習していたそうです。仕事の合間や人のいない夕方や(夏場だから)夜遅くや朝走ったりしていたとのこと。今後は湘南マラソンや所属クラブで行うフルマラソンのようなもので走る予定だそうです。終始笑顔でのお話一走れる喜びを全身から感じさせていただきました。

No. 18465 小田切充さん(51)

20kmは「長い距離が久しぶりなのでちょっと不安です」と。コロナ禍で大変だった時は、会社がテレワークなので、平日は朝走って、土日は少しまとめて、多いときは30km近く走っていたそうです。平日は朝4~5km走るのですが、仕事の準備などで忙しくて…。今後は特に大会参加の予定はありませんが、ハーフや小さい大会を狙って維持していこうと思っているとのこと。フルマラソンを実施する大会が今までのようにたくさん開催される日に向けて、日々忙しい中で走る時間をちゃんと確保している姿に学びたいと思いました。



No. 14301 深澤洋志さん(48)



1年以上久しぶりの月例&レースでもあったし、故障明けでもあったのですが、気持ちよく走れたとのこと。「もう感謝しかないです」と。練習はやっているけれど、レースも開催中止ばかりでモチベーションが保てず、子育て真っ最中でもあるため(お子さんの受験等)自分の都合ばかりつけられなくて月例参加もままならなかったそうです。久しぶりのレースでトップゴールの深澤さん、忙しい中でも続けてきた「練習」はやはり大事だなあとつくづく思いました。

No. 404 宮田昌幸さん(64) 連続300回参加を達成！！



38才から始めて25年たった心境は、「なんとなく、一つのことをやると続けなくなる性分なので」とのこと。初参加の時の記録のコピー「51分25秒、1(1)」と年間パスを表彰状と共に受け取って、ニュースに出ていたAさんの話に。「大体走力が一緒で、いつも競っていたけど、そのうちAさんが300回第一号を経てその後来なくなってしまった」と。TMクラブのメンバー歴も長い宮田さん、コロナで半年走らなくて受けた健康診断の結果に驚き、9月から走り始めたそうです。「まだいけそうかな…」とのことなので、400回目指して頑張ってください。

No. 16918 四家優香さん(43)

「なかなか一人ではいい練習ができないので今日はだいぶ助かりました。」と四家さん。月例には7月、8月と参加。レースに出られるだけありがたいという気分をしみじみ味わっているとのこと。なかなか一人ではペースも上がらないので、月例のように「機会をいただけるのはありがたい」との嬉しい言葉。コロナ禍で仕事も在宅の時があり、朝走れたのはよかったけれど、レースや練習会が中止になっているので、月例が唯一の場となりありがたいですとのこと。何度も登場する「ありがたいです」という言葉に走れるということの幸せを私も噛みしめさせていただきました。



<12月からミニ・バードウォッチングを再開します>

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来ます。来月からミニ・バードウォッチング再開です。

【編集後記】ランナーがゴールした時の苦しそうな表情、荒い息づかい、満足気な表情、そして笑顔！

走るってつくづく素敵なことだなあと実感します。よくマラソンが人生に例えられますが、フルマラソンでなくても人生の機微に触れられるなあと感じたりします。そして、元ランナーの私としては、やっぱり走れるってとっても素晴らしいことなんだよと、声を大にして言いたいです。(よしえ)