



マイロード

第478回

2020年12月20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



【11月の月例パラパラスタート】

◇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。実際に走る際は、2m以上の距離を空けることは不可能と思われます。走る際にもマスクの着用をお願いします。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に入るようお願いします。

◇お正月お楽しみ大会中止のお知らせ◇

恒例になっていた、「お正月お楽しみ大会」は新型コロナウイルス感染症拡大の影響から、2021年1月の開催は中止とします。早く収束することを望むばかりです。

◆郵便振替による棄権届受付を開始します◆

2021年1月から、郵便振替による棄権届を受付けます。よこはま月例マラソンでは、棄権届を現地のみで実施してきましたが、コロナ禍での手続きの簡素化や参加者の利便性を考慮し、21年1月より郵便振替でも受け付けます。振込締め切り日は月例開催日の前々日(金曜日)18時とします。振込先/よこはま月例マラソン運営委員会
口座記号・番号 0240-6-107766(右詰)
次の4項目は必須です。

①何月分の棄権届②NO. カード③お名前 ④電話番号
※ゆうちょダイレクトも可能です。

<感染防止及び安全対策について>

1. 新型コロナウイルス感染症拡大を避けるために
①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い(アルコール等の消毒)、④受付時の検温を行い、3密(密集、密接、密閉)を避けることを基本に運営を行う。

2. 安全対策について、①当面、初参加の受付は行わない。②一斉スタートではなく、一人ずつのパラパラスタートとする。③一人ひとりが安全の意識をもって、左側通行を徹底する。④体調不良の場合は参加しないこと。⑤当日の朝、自宅で検温すること。⑥必ずマスクを着用すること。⑦大きな声で会話、応援はしないこと。⑧月例終了後2週間以内に新型コロナを発症した場合は、速やかに運営委員会に報告すること。

◆バードウォッチング再開◆10時30分に受付テント前に集合、40分出発で、下流に向かって歩きます。【写真は、冬になるとやって来るカンムリカイツブリ。冬羽では写真のように白くて優美ですが、夏羽ではワイルドな姿に変身します(川沢)】



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479回 2021年1月17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150回参加賞 月例年間パス
No. 3652 佐々木 政之(53)
*連続75回参加賞 別製ランニング
No. 14046 堀内 純(46)
*連続50回参加賞 選択制
No. 16076 西村 崇(43)
No. 17602 清水 蒼昊(8)
No. 17634 土田 誠(69)
No. 17674 西村 玲央(9)
No. 17683 鈴木 純一(64)
No. 17722 長谷川 克己(58)
*連続30回参加賞 選択制
No. 19393 坂入 環(5)
No. 20056 加島 健汰(10)

No. 20057 西井 悠悟(9)
No. 20083 白濱 圭一(52)
No. 20137 市川 大介(59)
*連続20回参加賞 選択制
No. 20983 喜村 真美(46)
*連続10回参加賞 ランニング
No. 15749 佐藤 祐介(55)
No. 17195 黒川 敦雄(53)
No. 18279 織戸 毅(52)
No. 20642 田尻 直(47)
No. 20764 山口 淳平(41)
No. 21344 小正路 隆(60)
No. 21620 金原 一博(50)
No. 22079 米持 佑樹(13)
No. 22140 和気 資明(49)
No. 22305 門田 洋平(41)
No. 22351 藤田 祐樹(45)

No. 22358 馬場 翔(38)
No. 22359 馬場 奏実(5)
No. 22424 宮本 岳(51)
No. 22441 和田 喜与志(55)
No. 22442 小内 美亜(43)
No. 22447 山本 丈太郎(14)
No. 22453 前田 めぐみ(46)
*通算20回参加賞 ランニング
No. 13868 田中 正良(55)
No. 14482 板倉 保市(46)
No. 17902 森 直樹(60)
No. 18715 田代 久実子(45)
No. 18716 梁田 憲治(58)
No. 19297 大竹 栄治(48)
No. 19572 吉村 孝喜(50)
(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. 22973 高田 裕光(ゆうひ)さん(3才)



今日が月例で走るのが初めての裕光さん、「どんな気持ちですか？」の問いに対して、元気に「ワクワクする！」と答えてくれました。家でもパパと走っているそうで、「どっちが速いの？」と聞くと、「ゆうひ！」と即答。買い物に行くときはいつも走っているそうです。その時「エイエイオー」や「レッツゴー」と

やるそうです。今日は緊張&照れてしまい、かっこいいところは見る事ができませんでした。買い物の荷物も持ってくれるたくましい3才にエール！です。

No. 10017 坂入 大進さん(13才)

小さいころから両親に連れられて来ていた大進さん。ずっと続けていて嫌だなと思ったこともあるけれど、「やろう！」という気持ちの方が強かったそうで、今回「連続100回参加」の表彰です。家でも走っているし、部活(バスケットボール)でも走っているそうです。家族と一緒に参加していますが、最後のゴール間近の時に「頑張れ、あとちょっとだ」と言ってくれるのがかなり嬉しいとのこと。保育園の時、毎日マラソンの活動があり、毎年運動会で1.5*くらいの坂道コースのマラソン大会があったそうです。(今、妹さんが在園)。ランナーのご両親と保育園で、ランナー育て！？—いいですねえ。



No. 4 高島 誠さん(76才)



この川沿いでジョギングをやっていたら、ここで大会があるので参加したそうです。それが50才前後で、フルマラソンに出場したのが51才。太ってしまい、体重を落とすために走り始めたそうです。例年夏場は月例にはあまり参加せず、北海道に行っていることが多く、畑仕事などをしたり、いろいろな大会に参加したりしてきたとのこと。通算すると月例を含めて年に20回以上の大会に参加、走ってきたそうです。

今年も4月下旬の青森マラソンから始めて東北や北海道の大会に参加しようと思っていたけれど、コロナ禍の為、残念ながらそうはいかなかったとのこと。冬の横浜でたくさん走っていただきましょう！

No. 22882 小倉 麻衣子さん(44才)

No. 16360 井口 友紀乃さん(54才)



お二人は同じランニングクラブのメンバー。月例のコースは整備されているので走りやすいですね。パラバラストスタートはしょうがないかという気持ちですが、やはり号砲があった方が大会としては盛り上がるかも、と井口さん。

しかし、限られた道幅だったらこのやり方もいいかなと思います。

他の大会が軒並み中止になっているので、タイムを計ろうという気になり、目標を作り自分の中でタイムトライアルをやるつもりで走っているそうです。小倉さんはオンラインマラソンもやっているとのことですが、個人練習の延長かなという感じだそうです。

お二人はもちろん、希望するランナーがいろんな大会に出られる日が早く来ないかなと私も待ち遠しいです。

No. 10129 岡田 大空(ひろたか)さん(29才)

今回「連続100回参加賞」表彰の岡田さんの感想は、「よく続いたな」でした。10回でシャツをもらって終わりかなと思っていたそうです。最初は、比較的安い料金で出られる大会をwebで探していたらこの月例が見つかり、魅力を感じて走り始めたとのこと。初回は10kmエントリーし、いつかは20kmをと思っていたけれど、仕事などで練習も思うようにできず、まだ実現せずとのこと。体重が増えたりして体の変化を感じているので、このままではよくないと、体力の低下を確かめる場として継続してタイムを見て、「これからの生活、気を付けていこう」という気持ちで参加していたら100回になってしまったそうです。健康ランニングで「継続は力なり！」理想的です。



【編集後記】スタートの長い列に並ぶランナーはマスク着用、ゴールの列も。もっともこちらはポケットなどから出して着用する人も多くいます。走っている最中は人が密集していなければ外してOKです。しかし、スタート時もゴール時も全くマスクのないランナーもいます。「コロナ」の感染防止のマスクです。月例という大会が開催できる条件でもあると思います。個人でランニングを楽しむときは自由で良いのかもしれませんが、月例は組織的な大会ですから、開催をキープするためにも今はマスクを着けてほしいと思う私です。(よしえ)