



マイロード

第488回

2021年10月17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



【7月の月例マラソン】

今年4月に発令された緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置は9月30日をもって全都道府県で解除されました。

月例マラソンは昨年(2020年)3月から6月までコロナ感染拡大で中止を余儀なくされ、7月に再開するにあたって、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。しかし、今年になって再び緊急事態宣言が発令され、1~3月と8~9月も中止しました。パラパラスタートが定着しましたが、一般の方からの「マスクをしていない」などの苦情が寄せられたり、国土交通省からスタートを待つ人が通路をふさいで、通行の妨げになっている等の指導があったり、運営に苦慮しています。コースは貸し切りではありません。走る際に左側通行を守って、お互いに譲りあって走りましょう。接触した場合は、相手に声を掛け監察員が本部受付に連絡をお願いします。

◇今月から20km再開

10月から20kmを再開します。20kmに参加される方は、バーコードの名札に「緑のカード」(受付に用意してあります)を差し込んでください。10kmとの区別のために必要です。途中で棄権されるときはゴールせずに、ゴール手前の公園の中に入ってください。

適切なペースランニングを

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の基本は、個人が三つの密の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなどの手指衛生等の感染対策の徹底です。

現在はワクチン接種が進み日常生活が戻りつつありますが月例マラソン再開に当たり、社会的距離(ソーシャルディスタンス)が保てない場合はゆったりとしたペースのランニングをお願いします。自身や他者への影響も少ない、適切な強度やペースを守ったランニングを求めます。最近の2週間以内に熱が出た場合は月例マラソンへの参加は自粛願います。ランニング時のマスクの着用については、様々な意見があると思いますが、月例マラソンにおいては、原則マスク着用をお願いしています。

安全と健康、そしてマナーが一番の”よこはま月例マラソン”でお願いします。



◆棄権届は郵便振替で受付ます◆

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、郵便振替による棄権届を受付けます。※振込締め切り日は月例開催日の前々日(金曜日)18時までとします。

振込先/よこはま月例マラソン運営委員会

口座記号・番号 00240-6-107766(右詰)

次の4項目は必須です。①何月分の棄権届 ②電話番号

③ナンバー ④お名前と年齢

※ゆうちょダイレクトも可能です。

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3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489回 2021年11月21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 トーリクビル3F
TEL045-534-5553 FAX045-534-5554

*** 今月の表彰 ***

*連続200回参加賞 月例年間パス

No. 1944 台 剛一(25)

No. 1946 台 真一(59)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 11247 三尾 怜子(11)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 14683 松岡 朋子(57)

*連続50回参加賞 選択制

No. 18217 佐藤 壮真(11)

No. 18229 萩原 有樹(47)

*連続30回参加賞 選択制

No. 20715 大内 俊治(57)

*連続20回参加賞 選択制

No. 21915 貝川 知之(41)

No. 21919 吉野 道夫(64)

No. 21945 渡部 高士(41)

No. 21946 渡部 杏菜(11)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 20679 塩川 博(67)

No. 21463 柳瀬 憲治(49)

No. 22192 直井 紀子(48)

No. 22454 モリス ジェームズ(35)

No. 22487 佐藤 宗則(52)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 11276 齋藤 宣廣(40)

No. 20151 佐藤 智成(48)

(敬称略)

◎連続と通算は重複しません。

フォト・インタビュー

※インタビューは7月(第485回)例会時のものです

【写真は左から】

No. 23041 鈴木 拓真さん(19才)

No. 12202 菅野 真也さん(19才)

No. 23333 長谷川大翔さん(高2)



暑い中のラン。「後半上がらなかった。もう少しきたかった。」(鈴木さん)、「5kmも給水を用意してくれたので、そこまで暑さを感じずに走れた」(菅野さん)、「暑さで足が少しもつれていた」(長谷川さん)

月例への参加は、4回目の鈴木さん、25回ぐらいの菅野さん(小学6年ぐらいまでは参加していたけれど、中高は部活の関係で来られず最近また参加し始めた)、

初参加の長谷川さん。同じ中学校の陸上部の先輩・後輩とのこと。それも示し合わせてやってきたのではなく鈴木さん・菅野さんはここで遭遇&誘ったら現役高校生の長谷川さんも「参加したい!」だったそうです。

コースは「いつも練習している所より平坦で走りやすい」(鈴木さん)、「風は読めないけど、直線の折り返しなので走りやすい。」(菅野さん)、「直線だったので足のテンポはうまくいったけれど、風が気になった」(長谷川さん)

雰囲気は「コロナでもしっかり対策できているのでこのまま続けていきたい」(鈴木さん)、「コロナ禍でも時間差スタートなどいい対策しているし、ランニング好きがたくさん集まって走っているというのは、自分の中でもモチベーションになるのでいい形での大会だ」(菅野さん)、「去年は全然大会がなかったので、こういう大会をやってくれるのは嬉しい」(長谷川さん)

目標は「2年前のスピードをもどしたい」(鈴木さん)、「冬の時期に20kmをまともに走りきるためにしっかり走っていききたい」(菅野さん)、「5,000で14分台出すために鍛錬していきたい」(長谷川さん)

部活のしかも学年の異なる仲間たちがまた違う場所で集えるっていいなあと思いました。これからも良き仲間、良きライバルとして月例で切磋琢磨しつつ楽しんで走ってもらいたいと思います。

【写真は左から】

No. 17237 小池 佑希さん(小4)

No. 19209 池内佐希子さん(小4)

No. 23131 荒木 莉奈さん(小4)



佑希さんは8回ぐらい、佐希子さんは10回ぐらい、莉奈さんは3回目の参加。3人とも4年生。

月例で走るのは楽しいとのこと。楽しいわけはもちろん友達と一緒にだからですが、その他には「マラソンとかに出たことがないから友達と走ると楽しい。」

(佑希さん)、「自由に走れるから走りやすい。」(佐希子さん)、「

いっぱい走れるのが楽しい。」(莉奈さん) 佐希子さんは習い事の陸上でも練習しているから月例でも走っているそうです。

川沿いを走る月例のコースは、気持ちがいい、すっきりしていて気持ちいい、暑くっても涼しい。3人とも水辺の利点をずばり話してくれました。そうなんですよ、暑い中走っている時は小さな川でもそのそばを通るとスーッと涼しい風が来るのを感じられるのですね。

目標は「1kmを4分台から3分台にしたい」(佐希子さん)、「もうちょっと速く走りたい」(佑希さん)、「前の記録を越せるように毎回頑張りたい」(莉奈さん)。仲間と頑張れ~!



【編集後記】気温32℃を超えていたという7月の月例一にもかかわらず、幼子から人生経験豊富な方までたくさんのランナーが炎天下のコースを走り抜けました。そのすべてのランナーに「〇〇で乾杯!」(〇〇は各自好きなものを入れてください。因みに私は牛乳です。) (よしえ)