



マイロード

第489回
2021年11月21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



【10月は雨の月例マラソン】

安全第一・健康マラソンを

適切なペースランニングで走りましょう！！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の基本は、個々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。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”をお願いします

◇20kmに参加される方へお願い◇

20kmに参加される方は、バーコードの名札に「緑のカード」(受付にありますが)を差し込んでください。バーコードは正面から見える左胸に着けてください。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。

12月からミニ・バードウォッチング再開

長らく中断していた月例会場での野鳥観察を12月から再開します。冬はバードウォッチングに最適の季節。

にぎやかな新横浜の近くを流れる鶴見川にも、カモ類、サギ類、セキレイ類など、いろいろな野鳥がたくましく生活しています。水辺や草はらを観察しながら歩くと、水辺の宝石、カワセミに出会えるかもしれません。

3kmレースが終わったところに開始して、30分ほどで終了の予定です。どうぞ参加ください。

【写真は鶴見川の優美な

カンムリカイツブリ】



<日本に住む外国籍の方を3名招待します>

・第490回よこはま月例マラソン(2022年1月16日開催)

・締切日: 2022年1月11日

※応募者多数の場合は抽選で決定します。

・申し込み方法

よこはま月例マラソンホームページから下記の情報を送ってください。

・[名前]、[性別]、[年齢]、[国籍]、
[住所]&[メールアドレス]

◆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	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 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回のみ)

＜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490回 2021年12月19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200回参加賞 月例年間パス

No. 1981 台 峻 (18)

*連続150回参加賞 月例年間パス

No. 4137 山浦 弘二 (62)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 11486 増田 賢嗣 (58)

No. 11501 北川 一之 (56)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 2234 田中 勝行 (64)

No. 14234 岩田 京子 (62)

No. 14769 米澤 公明 (51)

*連続50回参加賞 選択制

No. 18361 林 侑樹 (9)

No. 18362 上野 幸良 (73)

No. 18373 辻 健成 (7)

No. 18389 松岡 正人 (62)

No. 18421 杉浦 徹 (53)

No. 18442 薬師寺武二 (60)

No. 18465 小田切 充 (54)

*連続30回参加賞 選択制

No. 20135 木村真知子 (60)

No. 20719 渡辺 裕明 (46)

No. 20753 久木 陽斗 (7)

No. 20756 仙波 義隆 (50)

*連続20回参加賞 選択制

No. 21687 長井真比古 (64)

No. 21688 岩崎 治子 (56)

No. 22000 渡部 翔成 (7)

No. 22005 福井 誠 (60)

No. 22041 吉井亜紀彦 (50)

No. 22049 貝川美穂子 (42)

No. 22050 貝川 翼 (13)

No. 22051 貝川 隼 (9)

No. 22068 青柳 正幸 (59)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 14894 成田 明 (45)

No. 21146 葭田 健志 (45)

No. 21588 前田 明德 (56)

No. 21674 富山 叶菜 (7)

No. 22149 菅原 義文 (55)

No. 22188 眞船 蒼輔 (8)

No. 22237 成田佳代子 (46)

No. 22274 市川 絹子 (53)

No. 22779 佐々木一実 (56)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 7271 佐藤 秀雄 (62)

No. 19897 五十嵐智範 (52)

(敬称略)

◎連続と通算は重複しません。

フォト・インタビュー

★久しぶりの「月例マラソン」、今回はお話を聞くすべての方に「あなたにとって走ることは？」を聞いてみました。

No. 20935 川合千春さん(39才)



しばらく貧血気味でスピード練習ができなかったとのこと。今日は久しぶりのスピード練習で10kmを走って、まずまずのコンディションだったそうです。目標を40分にしたいといいますが、かなり速いなあと感じていたら、大阪国際女子マラソンに向けてサブスリー(フルマラソンで3時間をきること)したくて…というから速いはずですよ。

・8・9月は、貧血で体調崩してモチベーションもなかなか上がらなかったけれど、日産スタジアムの下の回廊とかで走ったりして、今より落とさないことを意識して練習していたそうです。「走ることは、生きる意味みたいなこと。友達がたくさんできたり、辛いときにその友達が励ましてくれたりして、1人じゃないんだなと。横浜在住ですが、千葉のクラブに入っていて練習の拠点は富津だそうです。大阪国際の日はテレビを見なくちゃ…。自己ベストを出せることを祈っています。

No. 16499 大津諒さん(31才)

月例には20回以上参加。8・9月は「コロナ」のために月例が中止になりましたが、普段は配送の仕事で早朝からしている関係で、夕方仕事が終わるのも早いので、日課で毎日ジョギングしていたとのこと。

中・高校と中距離をやっていたので、月例でも1kmにこだわりをもって走っているそうです。今日は、風と雨で地面が濡れていて自己ベストからは程遠かったそうですが、走れてよかったですとのこと。「走ることは「生きる、そのものです!」と。健康のためにも体力はいつまでも維持したいと思っているので走り続けたいとのこと。走ることは生きること、そして、こだわりの1kmランナー〜カッコいいなあ。



No. 2490 阿部拓也さん(50才)



月例には十数年ぶりの参加。5*と20*を走りました。雨は気にならなかったけれど、練習不足を感じたとのこと。緊急事態宣言中は、在宅ワークができるようになったので毎朝走る習慣がついたそうです。

2008年の別大マラソンでフルのベスト記録(2時間36分57秒とのこと、速い!)を出してからあまり走っていませんでしたが、視覚障害者の伴走を頼まれて、それから自分自身も走るようになったそうです。「走るこ

と」は、うーんとしばらく考えてから話してくれました。他人(ひと)のために走るようになってから、途中でやめるわけにもいかないの、体調管理もきちんとして仕事とかにも通じると思う。お相手はパラリンピックを目指している方で、アスリート魂を持ち、不幸なことも乗り越えて夢をもって前向きに生きる方なので、応援しようと思っているとのこと。お相手の方が大きな大会でベスト記録を出したらゴールの喜びは2倍以上だなと思った私です。(かつて視覚障害者の方の伴走をしていたことがあるので)



【10月は雨の例会となりました】

【編集後記】準備をしているときは持ちこたえていた雨ですが、レースが始まるころには冷たく降り始めました。前回より少ない参加者でしたが、みなさん「寒い、寒い」と言いながらも寒そうにかつ嬉しそうにスタートの列に並んでいました。そして、びっしょり濡れてゴール——どのランナーもとてもカッコ良かったです。「走ることはイキイキ生きることなんだなあ、と思いました。(よしえ)