



マイロード

第495回
2022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



【4月のスタートより】

◆長期化するロシアのウクライナ侵略◆

ロシアのウクライナ侵略が収まりません。5月9日は第2次世界大戦の「対ドイツ戦勝記念日」を迎え、首都モスクワで大規模な軍事パレードを開催した。プーチン大統領は演説で、ロシアへの脅威の拡大を強調、ウクライナ侵略は自己防衛安全保障が目的と描き出し、「唯一の正しい決定だった」と侵略を正当化した。7日にはウクライナ市民避難の学校を空爆し、60人が死亡した事が報道され、無差別な攻撃や民間人殺害が次々と明らかになっている。ロシアのウクライナ侵略に乗じて「憲法9条改憲」や「敵基地攻撃能力」保有など大軍拡を叫ぶ勢力の声が大きくなっている。ロシアの侵略を終わらせるには国連憲章と国際法にもとづいて解決を図る以外にありません。国連総会は3月2日の緊急特別会合(141ヶ国の賛成)でロシアのウクライナ侵略を非難し、撤退を求めました。

ロシアの蛮行を許さず、運営委員会は引き続き支援の取り組みを進めます。先月行った「ウクライナ支援力募金」には、23,000円の募金が寄せられました。全額を国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) に送りました。(康)

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！！

29日から始まったゴールデンウィーク (GW) は、新型コロナウイルスの緊急事態宣言等の行動制限が全国的にからないのは3年ぶりで、人出や旅行状況は前年を大きく上回った。国内の感染者高止まりしていて、連休明けにはコロナ (オミクロン株) 感染者が増えています。

感染防止の基本は、人と人との距離、マスクの着用、手洗い等の感染対策の徹底です。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したペースランニングをお願いします。月例マラソンでは2m以上の距離が保てない場合は、会場はもちろん、ランニング中にも原則マスクの着用をお願いします。

◆20kmに参加される方をお願い◆

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。途中で棄権される場合はゴールせずに、ゴール手前の公園の中に入ってください。

☆カワセミの飛ぶ鶴見川☆

4月のミニバードウォッチングは降り出した雨で中止をいったん考えましたが、その後に雨が止んだので急遽実施しました。この日、ツッチーという声と共に水面上を何度も飛んだのはカワセミです。青い背中がきらりと光る姿はまさに飛ぶ宝石。参加者がスマホを望遠鏡の接眼部に当てて写真を撮りました。ミニバードウォッチングは今月まで実施します。6月～11月の半年間はお休みです。



◆棄権届は当月と翌月のみ、郵便振替で受け付け◆

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) 【店番029】

次の4項目は必須 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可能。

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	10 km	20 km (20 km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	1 km-小学生以下/8:30	一般8:50	5 km/9:10	20 km/10:00	10 km/10:05
	3 km/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。WEBでの速報が携帯から。				
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496回 2022年6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150回参加賞 月例年間パス

No. 3774 福田 義徳(52)

No. 4734 加納 敏雄(70)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 12561 岩田 裕司(57)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 15326 村山由美子(65)

No. 15754 岩田 達明(45)

No. 15798 藤田 人司(69)

*連続30回参加賞 選択制

No. 21492 根岸 慎介(44)

No. 21510 高木 洋彦(44)

No. 21512 山下美智子(53)

*連続20回参加賞 選択制

No. 4623 鈴木 達人(55)

No. 19414 道上 宗明(51)

No. 20924 久木 理穂(39)

No. 22367 八朔 浩一(50)

No. 22444 湯本 新一(49)

No. 22621 浜崎 凛花(6)

No. 22664 小島 智弘(44)

No. 22678 北川 裕三(52)

No. 22684 酒井 香林(27)

No. 22688 宮沢 弘毅(55)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 17080 西沢 謙一(53)

No. 22235 浅野 直之(60)

No. 22386 青野 一季(57)

No. 22416 柳沢 春樹(31)

No. 22546 菅井 俊佑(11)

No. 22662 高村 智博(43)

No. 23124 中村 公則(56)

No. 23125 澤田 有史(49)

No. 23127 高橋真実子(41)

No. 23128 高橋 知花(10)

No. 23131 荒木 莉奈(10)

No. 23136 亀山 円(11)

No. 23149 芝田 志保(46)

No. 23150 芝田 知広(45)

No. 23152 村上 満範(50)

No. 23156 伊藤 史顕(39)

No. 23157 伊藤 綾(39)

No. 23158 伊藤 寧(11)

No. 23159 伊藤 夢(7)

No. 23160 正戸 剛(53)

No. 23174 白方 亨宗(51)

No. 23176 加藤 則康(56)

No. 23178 高橋 洋一(61)

No. 23179 根岸 利行(43)

No. 23206 井上 誠(58)

No. 23216 吉井 智人(13)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 8978 鶴丸 一毅(49)

No. 12040 進藤 美波(11)

No. 18053 岩本 陽太(12)

No. 19726 五十嵐みなこ(13)

No. 19971 渡辺 政治(58)

(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. 14251 高鳥修一さん(45才)



よこはま月例マラソンには、この間「コロナ」でしばらく来ていなかったけれど、昨年12月ごろから再開したそうです。その間は1ヵ月間走っていない時期もあったが、大分勘が戻ってきたとのこと。普段はセンター南駅近くの緑道で走っているそうです。大会では先週「立川(自衛隊駐屯地→昭和記念公園)」で走ったそうですが、そろそ

ろフルマラソンを再開したいなと思っています。因みに一斉スタートだったそうです。*「世界中の人が普通にスポーツなどをできるようになる世の中になるといいなと思っています。」と高鳥さん。ウクライナの人々もスポーツを楽しめるようにと願うばかりです。(※先月掲載できなかった分です)

No. 23582 程田水保さん No. 23499 塩澤潤子さん

No. 23149 柴田志保さん No. 23150 柴田知広さん

恩田川を走ってる人達がインスタで繋がり～そこからたまたま小学校のPTAでも繋がり～田園都市線沿いの集まった仲間の「恩田川ランナーズ」です。このTシャツ持ってる人達は30名弱で、いつもは月例に10人くらい参加してるのですが、今日(4/17)他のメンバーは長野マラソン、かすみがうらマラソンに行ってます。誰かが大会に出るときは(応援に行く!!)といったフランクなお付き合いをしています。(柴田さんは前回もマイロードにご協力いただきました)



No. 23817 クックマリコさん No. 23818 OKENYI JORDAN



今日は綱島から来ました。ここは、友達と走っていて「一緒に走ってみたい!」と教えてもらいました。JORDANさんは随分前になりますが、茨城の笠間ハーフマラソンで、1:40位で走りました。この時、市役所職員でしたので半分仕事絡みでの参加でしたが(笑)(この後お友達と合流されました)

No. 12502 嶋崎由恵さん No. 4960 明田圭一郎さん



(明田さん談) 走歴は20年程です。大学生の時に授業でハーフとフルマラソンはやってましたが、社会人になって(先輩からマラソン経験者だから)と当時横浜マラソンのハーフに参加したのが再開したきっかけでした。フルベストは2:55です。この頃も月/100km位しか走っていませんでしたが、今はもっと少なく月/80km程で自主練とこの月例だけです。今日子供は先に帰宅、

あと自分は思いっきり走ります。

(嶋崎さん談) 今日の5kmは、明田さんに引っ張ってもらい20分を切る事が出来ました!あのスピードで(顎が上がってるよ!)とか、また後方に回って絶妙に(いいフォームだよ!)とあげてくれたり…やはりアドバイスしてもらおうと全然走りが違いました! 今迄のフル参加は横浜、勝田マラソンです。ベストタイムは3:05です。

No. 20778 木村昌義さん

単身赴任先の徳島から昨年10月に戻ってきてから、この月例に復帰です。今迄も帰省のタイミングが合えば参加はしてましたが、10月から毎月来ています。徳島はなかなか大きな大会もなかったのですが、ジョギングだけは続けていました。中学～高校と陸上部。今年3月の板橋フルマラソンチャレンジでは2:48でした。記録を目指してる訳ではないので、これからも健康マラソンを継続していきます。



【編集後記】先月、千葉に行く用があったので、足を延ばして海中公園に行ってきました。水深8mの海中には、沢山のメバル(総称らしいです)が斜め上をみてぼっ～と漂ってます。強い海流に乗ってか、次は右向け右…で一斉に向くし、その姿が何とも可笑しくて可笑しくて、周りの子供達も楽しそう。中には、1～2匹反対派もいるようで、その向きが心地良いのか?逆方向を向いてるメバルもいます。まあ同じ方向を向いてるのは楽かもしれないけれど…。どの世界も同じなのかな…(尚)