



マイロード

第497回
2022年7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

熱中症予防×コロナ感染防止



【6月の1km一般のゴールとスタート】

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。

しかし、夏を迎え、厚労省、環境省が、屋外での運動時には、熱中症予防のためにマスクをはずすことを奨励しています。月例マラソンでは、走っている最中は無理をせず、マスクをはずしましょう。また、熱中症予防のために、走る前に十分給水を探ってから走りましょう。

走っている最中に体調の変化がおきたら、直ちに走ることを中止し、役員に連絡願います。公園の中ではマスクの着用をお願いします。

月例マラソンでは、WBGTが28℃を超えたら、10km、5kmの中止もあります。事故のない安全で適切なペースランニングをお願いします。

◇2022年神奈川反核平和マラソンを開催◇

昨年に続き、コロナ禍の中で感染対策を取り、7月9日にランナー14名、サポート6名で神奈川反核平和マラソンを開催しました。核廃絶を訴えながら、今年はウクライナへのロシアの軍事侵略を糾弾し、即時撤退求める「戦争反対！」の想いも込めて走りました。14時から受付を開始し、参加者にパンフレットとゼッケンそして襷を渡しました。14時45分から出発セレモニーを開始し、実行委員長からの挨拶と神奈川県知事からのメッセージを代読しました。そして集合写真を撮ってから15時にスタートです。コースは川崎市稲毛公園から横浜市神奈川公園までですが、去年と違い、一部コースを変更して生麦の旧道を全て走りました。今年はマスクを人との距離が保たれている場合に外して熱中症対策をしました。

台風が低気圧に変わった影響か、曇っていて走りやすい環境でしたが、熱中症は油断できません。15時40分頃にはちょうど半分地点の2回目給水所に着きました。給水所では水やスポーツドリンクの他にフルーツやゼリーも提供されます。神奈川公園には予定より早い16時40分頃



にゴールし、到着セレモニーを行い、無事に終わることができました。
(多一)

◆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	1km 3km 5km 10km
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/9:10 10km/10:00 3km/10:05 (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498回 2022年8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 トーリックビル3F
TEL045-534-5553 FAX045-534-5554

*** 今月の表彰 ***

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 12815 圓 暁男(65)

No. 12838 菊地 好絵(47)

No. 12839 菊地 潤也(47)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 16008 平山好富美(68)

*連続30回参加賞 選択制

No. 20035 安積 淳司(69)

No. 21381 市川 智子(43)

No. 21786 本間 宣行(67)

No. 21798 串田 一華(50)

No. 21800 関口美香子(49)

No. 21817 小塚 洋一(55)

No. 21837 安達 由紀子(42)

*連続20回参加賞 選択制

No. 22404 野田 勝也(62)

No. 22672 佐藤 敏明(60)

No. 22919 小池 稜晴(4)

No. 22934 小嶋 充功(55)

No. 22943 勝木 伸夜(51)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 11021 服部 峻(37)

No. 13374 松村 成之(39)

No. 13392 渡辺 葉一(58)

No. 22999 南 保行(42)

No. 23000 南 咲成(9)

No. 23109 吉川 記代(47)

No. 23301 磯村 貴士(52)

No. 23309 佐藤 真紀(49)

No. 23320 浅沼 優人(16)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 1412 広瀬 洋二(66)

No. 7579 窪田 純(34)

No. 14862 石山 淳(47)

No. 15474 熊谷 浩伸(54)

No. 19286 武田 弘美(53)

No. 19961 若宮 弘典(45)

No. 19973 伊藤 雅浩(54)

(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. 3774 福田義徳さん



連続150回の参加賞を受賞。頑張りすぎないのが150回続いた秘訣！最初はダイエット目的だったので、走るのが嫌にならないようにしたそうです。その時(2008年頃)は10kgぐらい体重減でダイエット成功！お酒も控えなさいと医者から言われたので酒量を減らし、普段運動しなさいということで始めたのがマラソンだったとのこと。練習は地元が綱島なので月例と同じコースで、川沿いで涼しく走りやすいとのこと。横浜マラソンや駅伝にも参加したそうです。

暑さ対策は、無理しないこと。走るのが辛かったら歩く。日陰を探して歩く。これが続けられる秘訣。食べ物では塩分を控え、冬は鍋物が好きだがポン酢も控え目、焼き鳥も塩でなくタレだそうです。何事も頑張りすぎないって大事ですね、体のため心のためにも。

No. 12730 出川光幸さん

連続100回の参加賞を受賞。続いた秘訣…記念品が欲しくて、最初は20回の写真が欲しかった。30回もなかなか良い記念品だったのでそれも欲しくなり、今度はやめられなくなり、ついに100回！それに加えてスタッフがゴールで拍手してくれたら、ラスト1kmのところまで「ラスト1km！」と声をかけてくれるので、それが自分もオリンピックではないけれど、何か大会に出ている気持ちになる、とのこと。このコースは石が出ていたりして少し走りにくい所もあるけれど、アップダウンがないからいいかな、と。

たくさんの人が走るから他の人に悪いなという気持ちになるそうです。暑さ対策は首に冷やシタオルを巻いたり、帽子を濡らしてなるべく首が熱くならないようにし、食べ物はあまり気にしていないそうです。

夢としてフルマラソン大会に出て完走してみたいけど体力的にちょっと無理かなあと。密かに狙っているのがこの月例マラソンで80才で20kmを完走すること。故障しないように、練習量を抑えて長く走っていききたいそうです。ぜひ楽しく頑張って走り続けて夢を実現させてほしいです。



No. 22297 沼上美佳さん、No. 14509 舘 正尚さん

No. 8683 山田宜之さん、No. 23203 沼上哲也さん



このコースについてお聞きしました。自宅が湘南で月例湘南と比べると安全ですごくいい(美佳さん)、自宅が大口なので自転車で行けるしフラットで走りやすい(舘さん)、

新川崎なので走ってきたり(8kmあり十分アップできるそうです)、自転車や電車で来たりしていて素晴らしいコースだ(山田さん)、湘南と比べると砂もなく走りやすい。すごく速い人がいて感化される(哲也さん)。

暑さ対策は？帽子と日焼け対策&はちみつをかけたレモン(美佳さん)、特にしていない(舘さん)、根性だけ！&月例の時は朝ごはんをしっかり食べてくるのが基本(山田さん)、寒いより暑い方が好き！&特にないけど終わった後のビール！(哲也さん)。「ビール」に同感とうなずく方も多いのでは？

今後の予定と目標タイム(フルマラソン)をお聞きしました。今のところない/3.5時間(美佳さん)、来月野沢温泉(長野)でのトレイルラン/3時間15分切り(舘さん)、水戸黄門(秋)と湘南国際/3時間14分切り(山田さん)、湘南国際&10月の新潟？/3時間18分切り(哲也さん)。

4人とも速い！目標タイムは自己ベスト切りだそうです。久しぶりの大会でベスト記録を出してくださいね。

◆月例500回記念パーティーを開催します◆

1981年2月15日に根岸森林公園からはじまり、1985年5月15日に新横浜に移転、今年の10月で500回を迎えます。

これまでに参加されたランナー、関わった運営委員をはじめ関係者に心から感謝します。500回を記念してレセプションを11月12日(土)に、ナビオス横浜(横浜市中区新港2-1-1 TEL045-633-6000)で開催を予定しています。

【編集後記】長く続く秘訣はありきたりかもしれないけれど、無理して頑張りすぎないこと、楽しみを見つけて頑張ること(楽しく頑張る)、自分自身の目標をもつことなのかなと改めて思いました。そして自分を取り巻く様々な人たちとのつながりー仲間であったりスタッフであったりーなんだろうなと思いました。それにしても暑い中、ランナーのみなさんは元気で素敵！(よしえ)