



マイロード

第499回
2022年9月18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



【8月の1km小学生以下の部、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(オミクロン変異株)感染の拡大が減少しつつあります。9月16日現在、75,966人の感染が確認されました。8月中旬には26万人超(1日当たり)の感染者数を記録、世界中の感染者の4割を超えることもありました。国内感染者数は12日現在、累計で2,017万人、死者数は42,654人になりました。政府は12日オミクロン対応ワクチンを承認、来週にも改良型ワクチン接種をはじめます。まだまだ暑い季節が続きます。熱中症予防のためにマスクをはずすことを奨励します。ただし、走る前・走った後の公園内ではマスクの着用をお願いします。また、熱中症予防のために、走る前に十分給水を取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。7月には熱中症(脱水症状)で救急車を呼ぶ事態がありました。無理せず、適切なペースランニングで走りましょう。

月例マラソンでは、WBGT(暑さ指数/湿球黒球温度)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。

10月から20km廃止のお知らせ

よこはま月例マラソンは長距離志向の要請に応えるために20kmコースを開設しました。しかしながら、今年の総会で廃止をすることとなりました。理由の第一は、運営委員の高齢化により、長時間の対応が困難になりつつあること。第二に、神奈川県内3カ所の月例マラソン(川崎、湘南、横浜)の統一化をめざすこと。第三に、1km・3km・5km・10kmの順にスタートすることで、全種目(19km)に参加できるようになります。コロナ感染対策のため、一斉スタートから、パラパラスタート方式に変更し、運営形態も変化してきました。今後も、参加者みなさまのご理解とご協力をお願いします。

◇よこはま月例500回記念祝賀会を開催◇

よこはま月例マラソンは、1976年2月16日に鶴見川で開催しましたが、河川工事等で中断しました。

その後、1981年2月15日に根岸森林公園(横浜市中区)で参加者12名から再開し、1985年5月15日に現在の新横浜前公園に移転しました。再開後の回数が今年の10月で500回を数えます。神奈川県内3ヶ所で毎月開催される月例マラソンの特性(事前予約なし・重複種目参加・連続賞等)もあり、その広がりにはスポーツ連盟の精神に則た取り組みとして大きく発展してきました。この500回を記念して、祝賀会を開催します。(申込は受付迄)

◇日 時: 2022年11月12日(土) 13:00~

◇会 場: ナビオス横浜(横浜市新港2-1-1)045-633-6000

◇参加費: 5,000円(申込締切/10月16日/第500回月例)

◇月例参加者なら誰でも参加できます。

◆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

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/8:45 3km/9:00 5km/9:30 10km/10:20
(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500回 2022年10月16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50回参加賞 選択制

No. 18666 森田 直希(48)

*連続30回参加賞 選択制

No. 21687 長井真比古(65)

No. 21688 岩崎 治子(57)

No. 22000 渡部 翔成(8)

No. 22005 福井 誠(60)

No. 22049 貝川美穂子(43)

No. 22050 貝川 翼(13)

No. 22051 貝川 隼(10)

No. 22068 青柳 正幸(60)

*連続20回参加賞 選択制

No. 5858 指宿 孝太(22)

No. 21588 前田 明德(56)

No. 22149 菅原 義文(56)

No. 22237 成田佳代子(47)

No. 22779 佐々木 一実(57)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 12873 廣川 敏孝(52)

No. 21894 上杉 知広(38)

No. 22167 小林 直樹(57)

No. 22346 花塚 公祐(51)

No. 22502 内田 恭子(35)

No. 22935 佐藤 高利(61)

No. 23053 小倉 一彦(63)

No. 23094 高橋 昭(69)

No. 23208 原 聖(60)

No. 23223 松岡 真樹(47)

No. 23383 上杉 昌大(7)

No. 23384 上杉 佳大(10)

No. 23403 笠井太偉志(6)

No. 23410 宮北 智昭(59)

No. 23412 蔦木 健二(52)

No. 23415 田村 陽斗(2)

No. 23420 小野 尚子(58)

No. 23424 小野 浩明(61)

No. 23431 宮田 好男(68)

No. 23442 永井 隆太(49)

No. 23486 三浦 友希(45)

No. 23492 横山 裕司(54)

No. 23499 塩澤 潤子(46)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 19334 岩本 七海(10)

No. 19808 萩野 順二(49)

No. 20253 富川 継太(42)

No. 20471 川野 波(53)

No. 20474 頼森 祥悟(64)

No. 21555 渋谷 毅(53)

(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. 23642 山中美恵子さん



今は座間市の方に在住ですが、新横浜に何十年も住んでいたの、月例の事は前から知っていました。その頃は日産スタジアムをいつもグルグル走っていました。今はコロナで大きな大会を味わえないので月例で走ってみようかなと思い、年初から始めて連続8回目になります。走り始めたきっかけはダイエット、走歴は15～16年です。初めてのフルマラソンは神戸マラソン、次は大阪マラソン、今年は3月の名古屋ウィメンズ。女性ばかりで華やかな大会です。

タイムを追求しないで健康の為に休日に走るような感じです。

No. 13392 渡辺葉一さん

月例はちょっとブランクがあり、昨年位から復活しました。

今年は、5月の黒部名水マラソンに参加しベストタイム3:34でした。日本海側のスタート地点から宇奈月まで行き、下ってくるコースです。ここはアップダウンがあるのでは無く、緩やかな坂道が続きます。あとはかすみうら、横浜には2019年と今年も参加しますが、ベストタイムを4分縮めて3時間半を切るのが目標です。

No. 18053 岩本陽太くん No. 22806 岩本実空ちゃん

No. 19334 岩本七海ちゃん



陽太くんが走り始めたきっかけは「マラソンやりたいなあ」と言う事からお友達の紹介で、小学1年位から始めてもう5～6年続けてます。

今、学校の部活では野球を楽しくやっています。ママは伴走で見守っています。これからも皆んなで続けて行きます！

No. 23355 馬場 傑くん

No. 22359 馬場 秦実ちゃん

お二人とも3km参加！傑くんは今2歳、1歳から走っていて連続11回。秦実ちゃんは連続26回です。秦実ちゃん、この9月はトライアスロン月で川越と東京のKIDSトライアスロン大会の両方に参加します！頑張っています！

No. 21413 関口佳子さん



フルマラソンは毎年出てましたが、コロナで出られなくなったので昨年位から月例に復活しました。月間300km程走っています。

フルマラソンを始めたのは、10年以上前になりますが東京マラソンから。それから真剣に練習をし始めました。その後は横浜、湘南国際、つくば、勝田、大阪、長野マラソン等です。ベストタイムは3時間7分45。ハードルの高い大阪国際マラソンの参加資格には、まだ及ばないのですが、次回目標にしたいと思っています。日頃は緩いランニングでコツコツ重ねています。

No. 23442 永井隆太さん

走歴は2年半、それまでは走ってなくて、この月例には仲間がいるので昨年11月から継続して参加しています。マラソンをやり始めたきっかけは、5kmのレースに出て「これは面白いな！」と思い始め、走る度に記録が伸びて段々と楽しくなってきました。初めはハーフ位でいいかなあ～と思ってましたが、周りからフルマラソンの話が沢山聞こえてくるので「フルをやらないと話に入っていない」と思い、今度はフルマラソンを始めることになりました。

学生の頃は短距離の方が得意で長距離は苦手だったのですが…。最近では長野マラソンにでました。荒川の赤羽トライアル大会では、3時間12秒でもう少しでサブスリーでしたので悔しかったですね！今年は11/6の富山マラソンに参加します。昨年開催されていて、今年もやるだろうなあと思っている大会なので、今はそれをめがけて練習しています。東京マラソンはエントリー中で参加出来たらいいなと願っています。

