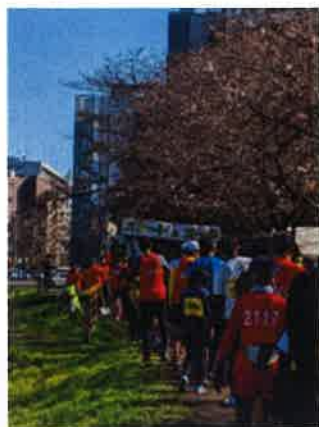




マイロード

第506回
2023年4月16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



【3月は桜の花のトンネルの下での開催】

地球温暖化の影響なのか、長い歴史を持つ月例マラソンで、初めての桜の開花の下での開催となりました。

さて、新型コロナの位置づけが来月8日から「5類」に引き下げられます。厚労省は感染した場合には5日間の外出自粛を推奨すると表明、「外出を控えるかどうかは、季節性インフルエンザと同様に個人の判断に委ねられる」としました。「5類」への引き下げ後は、発症翌日から5日間は「他人に感染させるリスクが高い」として外出を控えることを推奨すると表明しました。濃厚接触者は外出自粛を求められなくなりますが、マスク着用などの配慮を求めています。また、混雑する電車・バス、病院、高齢者施設等でのマスク着用は求められています。

◆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！！◆

月例マラソンでは、走る際にマスクの着用は個人判断とします。安全と健康をもっとうにマナーが一番の例えをめぐしています。走る際は左側通行を厳守し、一般の通行に配慮し自転車に注意して走ることをお願いします。

引き続き、コロナ感染対策は各個人にお願いしますが、2週間以内の発熱がありましたら、月例マラソンへの参加はお控え願います。

◆8月の月例は第2日曜に変更◆ 8月20日 → 8月13日に変更します！

会場の新横浜公園が都合により、使用出来なくなりました。ご迷惑をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。

世界同時マラソン

よこはまVIVICITTA' を開催

4月9日(日)に世界同時マラソン「よこはまVIVICITTA'」を開催しました。このマラソンは、世界を愛し、健康を願い、環境保全等を志す人なら、だれでも参加できる大会です。本大会は世界中で150以上の都市で開催されてきたレースです。なお参加費の一部(1ユーロ/人)は世界中で恵まれない子供たち(難民等)のスポーツ施設の整備に使われます。

当日は好天に恵まれ、選手、役員を含めて59名が参加しました。今年は12kmを10kmに変更して実施しました。参加者数は1kmが10名、3kmが11名、10kmが18名参加しました。事故もなく無事修了する事が出来、来年もこの場所で実施しますので、ご参加お待ちしております。



◆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1km/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1,500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での速報は携帯から。
連続賞	10、20、30、50、75、100回(通算は20回のみ)

次回は第507回 2023年5月21日

＜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。



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. 6186 菅原 勇司(48)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 13495 西口 憲治(53)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 15906 本田 陽己(9)

No. 17277 鹿島 謙一(48)

*連続50回参加賞 選択制

No. 13283 杉田 朱美(17)

No. 20208 伊藤 良二(45)

No. 20378 阿部 和浩(48)

No. 20386 大畑 久(55)

No. 20413 角田 有紀(11)

No. 20442 家接 圭子(78)

No. 20457 高知尾 剛(54)

*連続30回参加賞 選択制

No. 22745 荒井 康佑(10)

No. 22746 荒井 伸佳(48)

No. 22770 山田 綾子(47)

*連続20回参加賞 選択制

No. 21835 東 昌一(59)

No. 23217 寛 正弘(51)

No. 23224 松岡航ノ介(9)

No. 23262 高草木重昭(69)

No. 23285 宮本 雅文(50)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 14043 大羽 勤(49)

No. 23251 荒井 夏成(4)

No. 23576 吉田 龍弥(66)

No. 23646 等々力武志(52)

No. 23841 川勝 法子(33)

No. 23884 宮口 実男(65)

No. 23896 鈴木 昭彦(62)

No. 23900 向 勇一朗(44)

No. 29906 星野 春太(8)

No. 23931 石邑 泰章(62)

No. 23932 熱田健太郎(38)

No. 23934 巻尾 優貴(40)

No. 23936 梅津せいこ(46)

No. 23950 四ヶ所 勝(66)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 14088 首藤 隆吉(54)

No. 19155 中村 要(42)

(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. 5685 古田健裕さん



連続150回の表彰でした。150回続いた秘訣をお聞きすると、毎月やってくれるから習慣になっているとさりーと言。(それができなくて苦労している方も多いのでは…?) 在宅勤務になったので(現在も)、練習で走る日数が増えたそうです。この月例については、競うわけでもなくそれぞれのペースで走るといのが自由で良

いと。距離もその時々で選べるし、走り込みたいときは19キロ走れるし。ロケーションも富士山が見えたりして楽しい、とズバリ月例の特長を話してくれました。

別の大会への参加は、先日の「大阪」で今シーズンはおしまいとのこと。フルマラソンのベスト記録はもう出ないと思うけれど、もう少し走りたいとのことでした。長く楽しく故障せずに走り続けていってください。

No. 8888 新津有紀さん

中学校1年生くらいから月例に参加。陸上部の練習として、定期的に参加していたそうです。新津さんが「横浜線で一本で(学校のある)町田から行かれる大会があるよ」とみんなに話して参加するようになったとのこと。高校生、大学の頃も年に数回ではあるけれど参加していたし、今は社会人としてみんなで来ている



そうです。月例については、年々人が増えていると感じていて、活気があっていい大会。信号がなく、河川敷なので走りやすいから、記録にはもってこいではないかと思っているそうです。自己ベストは高校の時が一番で今はなかなかでないけれど、20kmがあった時も走っていて、面白くていい大会だな、と。今後は4月の霞ヶ浦マラソンに参加予定。1月に出場した館山マラソンで3時間6分くらいだったので、ぜひ3時間を切りたいとのこと。

子どもの頃からリサーチ力&行動力がある新津さんのサブスリー達成を祈ってます!

No. 23446 林美典さん 伴走 あさのけんじさん



「八走会」のメンバーで練習しているそうです。コロナ禍のためあまり参加できなかったけれど、今年に入ってから参加するようになったそうです。3月の月例は、ランニング日和でちょうどよかったとのこと。

走りやすくいいコースです、と。走り始めて10年ぐらい、よこはま月例には3、4年前から参加しているそうです。今後、次週の佐倉のフルマラソンと4月の霞ヶ浦マラソンに参加予定で、月例ではそのためのスピード練習という位置づけで走ったそうで、しかも今日のできは「100点!」とのこと。かつてフルマラソンの伴走をしたかったけれど叶わなかった私にはまぶしいお二人でした。

二つのフルでも100点が出せるといいなと思ってます。

No. 24436 野本聡さん

今回が初参加。この月例に参加するきっかけは? 埼玉から横浜に引っ越してきて3ヶ月。埼玉でもチームに入っていてランニングはやっていたので、横浜でもランニングのチームに入ったら、その中のメンバーから一緒に出ようと誘われて参加したそうです。

初月例の感想をお聞きしました。すごい人数がいてびっくりし、回数も何百回となっていたから、すごい長い歴史があるんだなとまずその長さにびっくりしたそうです。そして小学生や幼稚園の子までいて、若い参加者が多くて盛り上がっているなと思ったそうです。コースはフラットなので走りやすいし、スタッフのボランティアもやってみようかなと、とても意欲的な言葉をお聞きすることができました。ラン&ボラ〜いいですねえ。



【編集後記】桜がどんどん咲き始めたこの日、ランナーたちは桜のトンネルを通してスタート&ゴール。「春!」と叫びたくなる陽気となり、ランニングシャツ&短パンで走るランナーが多いなと感じました。これからの季節、緑が増え川のそばは街中より気持ちよく走れそうですが、花粉症の方々にはまだ辛い日々でしょうか…。(よしえ)