



マイロード

第507回

2023年5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



【第506回4月の月例より】

◆コロナ「5類」移行へ◆

— 感染対策は個人判断へ —

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5月8日から「2類相当」から「5類」に移行しました。行動制限に関する法的根拠が無くなり、感染対策は個人の判断が基本となりました。5類移行に伴ない、無料だったウイルス検査や外来診療の費用は自己負担となり、ホテル等の「宿泊療養」は原則廃止され、感染者は自宅療養が基本となりました。新規感染者数の発表は8日で終了し、全国約5,000の医療機関からの報告に基づく「定点把握」という手法で週1回公表されるようになります。

◆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！！◆

安全と健康をもっとうにマナーが一番の例会をめざしています。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。コロナ感染対策については個人判断となりましたが、2週間以内の発熱があった場合は月例マラソンへの参加はお控え願います。5月からは熱中症対策が必要となります。月例マラソンでは、WBGT(湿球黒球温度計)による計測により判断します。走る前に十分水分補給を行いましょ。

◆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。

◇2023年神奈川反核平和マラソンのお知らせ◇

- ・開催日時：7月8日（土）15：00スタート
- ・コース：川崎市稲毛公園～横浜市神奈川公園（10km）

◇表彰担当からのお願い◇

連続10回、30回、通算20回参加でランシャツ、盾を申し込まれた方でまだ受け取られていない方、又、申し込みの資格をお持ちの方で賞品の申込をされていない方も残念ながら多勢おられます。ご自身の状況を確認にして頂き、表彰係までお越し下さい。

☆初夏のミニバードウォッチング☆

3月のミニバードウォッチングでは、人気者のベニマシ



コが見られました。3月は渡り鳥が移動する季節。写真のベニマシコも冬の間の滞在から北方へ渡る旅の途中だったかもしれません。4月には南からやって来たツバメが空を舞い、草原からはオオヨシキリのリズム

カルな歌声が届きました。冬鳥と夏鳥の入れ替わりは順調です。さあ5月にはどんな鳥が見られるか。なおミニバードウォッチングは6月～11月の半年間はお休みします。

◆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)

＜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508回 2023年6月18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. 6365 中村 智 (59)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 12032 宇田川真千子(48)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 17491 清水 洋美(40)

No. 17499 和田 一成(58)

No. 17520 蔵重ゆかり(49)

*連続50回参加賞 選択制

No. 20566 亀倉 朗 (7)

*連続30回参加賞 選択制

No. 22404 野田 勝也(63)

No. 22672 佐藤 敏明(61)

No. 22919 小池 稜晴 (5)

No. 22934 小嶋 充功(56)

No. 22943 勝木 伸夜(52)

*連続20回参加賞 選択制

No. 13392 渡辺 葉一(59)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 23852 三枝 果林(42)

No. 23962 溜池 紗英(12)

No. 23966 根岸 澤織 (2)

No. 23972 山崎 栄一(52)

No. 23979 永田 詩 (3)

No. 23980 下田 隆 (35)

No. 23981 霜村 賀隆(60)

No. 23994 植木 禎之(45)

No. 23995 二宮 猛 (56)

No. 23999 川口 昌之(50)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 9834 國時 浩一(67)

No. 1955 倉橋 奏多 (8)

No. 21454 木村 達徳(43)

No. 22868 阿部 健嗣(41)

(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. 24293 高木 心温 (しおん) さん (中学1年)

No. 23355 馬場 傑 (すぐる) さん (3才)

No. 24068 高木 心瑚 (ここ) さん (小学5年)

No. 22359 馬場 奏実 (かなみ) さん (小学3年)



4月＝新学年＆新学期ということで、学年が1つ上がったの初月例についてお聞きしました。奏実さんは「がんばるぞ!と思った」、傑さんは「はやくなった。お兄ちゃんになれる」、心瑚さんは「自分を最後まで追い込むことができた」と傍らで聞いていたお父さんをびっくりさせるかっこいいコメント。心温さんは「中学生になって初めてすぐるさんの伴走をして、タイムが速くなってくれてよかった」でした。コースについては、心温さんは「都会みたいに高いマンションがないから楽しい」、心瑚さんは「(3月に) 3kmをゆっくり走っているとき桜を見て楽しかった」、奏実さんは「ずっと曲がって建物がないから遠くまで透き通ってる感じ」、傑さんは「狭くて凸凹がないから走りやすい」でした。

これから頑張りたいことは、奏実さん「1km4分切りたい」、心瑚さん「1km3分50秒切りたい」、心温さん「(中学生になって出られないこともあるので) 続けること」、傑さんは「(とにかく) 走りたい!」だそうです。

「新」-このフレッシュな気持ちでこれからも頑張っていきたいと思います。

No. 13495 西口 憲治さん

100回連続賞でした。100回続いた秘訣は…? 一回一回淡々とこなす、とのこと。印象に残ったのは、今年の1月か、ものすごい風で中々前へ進めなかったことがあり、そんな中でも(月例を)やるんだと思ったそうです。

コースは、普段もここで練習しているので走り慣れているし、フラットでいいとのこと。今日は気持ちよく走れたそうです。目標は、昨年から目標にしていた100回は達成したので、月例以外にも大会に参加して(秋以降)フルマラソンを走ること。淡々と走り続け、フルマラソンも今年中に走れることを祈っています。



No. 6168 菅原 勇司さん



150回の表彰でした。続いた秘訣は…? 色々もらえるのでそれを積み重ねたら150回になったということでした。一番嬉しかったのは、この青いナンバー入りのシャツ。印象に残ったレースは、2017年の2月10kmを走り、39分18秒の自己ベストが出せたことだそうです。

コースは、道は狭いけど嫌いではない。

いろんな仲間とあえるのがこの月例だし、駅にも近いし、ということでした。普段は一人で家(茅ヶ崎)の近くで練習しているとのこと。目標はフルマラソンの自己ベストを出すことで、月例はその練習として走っていて、目標タイムは3時間5分を切ることだそうです。最近故障はしていないということなので、これからもその調子で自己ベストを出してくださいね。

No. 6714 八坂 理恵さん

膝を悪くして(手術もしたそうです)月例に来られなかったこともあったけれど、友達が来ているから続けられているとのこと。普段一人で走っていると歩いてしまうこともあるけれど、月例に来るとがむしゃらになれる、みんな頑張っているから(特に高齢と思われる方々には)負けられないぞ、頑張らなくちゃという気持ちになるそうです。今までで印象に残っていることは、10kmを走れたことだそうです。また、コース途中の公園で野球の練習をしている子どもがコーチや他の子どもたちと応援してくれたのも嬉しかったそうです。コースは平坦で車も来ないので走りやすいとのこと。

目標は60才超えても頑張ろうと思うとのこと。走った後の筋肉痛で「走っている実感」を味わうそうなので、ドクターから言われた「膝の筋肉をつけるとよい」も実践しながら何十才になろうと走り続けてほしいです。



【編集後記】 なんだか変な天気でスタートした4月の月例でしたが、10kmのころから青空が広がり気温も上昇気味で私も半そでになりました。10kmをゴールしてくるランナー十数人の方々に、「暑さと距離のどっちがきつかったですか?」と質問を投げかけたら、ほとんどの方が「暑さ」とのお答えでした。これからの季節はこの暑さとのたたかいが始まります。暑さとうまく付き合いながら楽しく走ってほしいです。(よしえ)