



マイロード

第509回
2023年7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



【第508回 6月1km一般の部より】

◆ 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！！◆

安全と健康をモットーにマナーが一番の月例マラソンをめざしています。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も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。コロナ対策で始まった「パラパラスタート」方式は、よこはま月例マラソンのコースの道幅が狭い事と、一般の方の通行が多いことを考慮し、今後も現在の方式を続けたいと考えています。

◆ 熱中症に注意を！！ ◆

連日の蒸し暑さで誰もが熱中症になる可能性が高まっています。月例マラソンでは、WBGT(湿球黒球温度計)の計測により判断します。熱中症予防運動指針では、WBGTの指数が、21～25で注意(積極的に水分補給)、25～28は警戒(積極的に休憩)、28～31は嚴重注意(激しい運動は中止)となっています。暑さ指数により、10kmは5kmに変更、あるいは5kmは3kmに変更する場合があります。熱中症予防の為に、走る前に十分水分補給を行いましょう。

◆ 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事情により、8月は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

7月8日(土)に、川崎稲毛公園(川崎市)に集合、参加者は15名、スタッフ4名でした。

出発セレモニーを開催した後、ゼッケンとタスキをつけて、沿道にアピールしながら、神奈川公園(横浜市)をめざして走りました。

平和メッセージは、平和首長会議の広島市長と神奈川県、横浜市、川崎市から届きました。

参加した川沢さんから「私のランニングの原点は反核平和マラソン。やや蒸し暑い条件の下、国道沿いを走って行くと、歩道には人が少なくアピールする相手がいない。それでも生麦付近の旧道では、玄関の戸口に立って手を振ってくれる年配のご婦人方に力をもらいました。

集団の最後尾を常に譲らず、今年も約10kmを何とか完走、さあうまいビールが待ってるぞ！」と話しました。



◆ 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510回 2023年8月13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. 6616 松本 幸彦(62)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 13002 西田 浩(57)

No. 13891 比留間 貴久(58)

No. 14129 河邊 翔(16)

No. 14163 森 悠陽(14)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 17825 仲里 仁志(40)

*連続50回参加賞 選択制

No. 20135 木村真知子(62)

No. 20719 渡辺 裕明(48)

No. 20753 久木 陽斗(8)

No. 20756 仙波 義隆(51)

*連続30回参加賞 選択制

No. 5858 指宿 孝太(23)

No. 21588 前田 明德(57)

No. 22149 菅原 義文(57)

No. 22779 佐々木一実(58)

*連続20回参加賞 選択制

No. 3283 窪倉 正人(25)

No. 12873 廣川 敏孝(52)

No. 21894 上杉 知広(39)

No. 22167 小林 直樹(58)

No. 22502 内田 恭子(35)

No. 22935 佐藤 高利(62)

No. 23094 高橋 昭(70)

No. 23223 松岡 真樹(47)

No. 23383 上杉 昌大(8)

No. 23384 上杉 佳大(11)

No. 23410 宮北 智昭(60)

No. 23415 田村 陽斗(3)

No. 23492 横山 裕司(55)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 22493 島村 彪悟(13)

No. 22494 島村 花鈴(9)

No. 22882 小倉麻衣子(47)

No. 23910 村田 誠治(55)

No. 23933 小山 昇(63)

No. 23944 柴井 直樹(54)

No. 24026 上村 真由(10)

No. 24033 林 潤一(48)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 2797 大木 丈二(57)

No. 8630 露木 昭博(50)

No. 11378 桐野 稔之(55)

No. 18258 加瀬真樹子(45)

No. 19756 野田 武志(38)

No. 22297 沼上 美佳(47)

(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. 14129 河邊 翔さん(高校1年)

No. 14244 河邊 心美さん(高校1年)



翔さんは6月月例で100回目、心美さんは99回目。以前は走っていたというお父さん曰く「世代交代」とのこと。二人とも小学校1年生から参加。ここまで続けられた秘訣は？翔さんは、走るのが好きでお父さんと一緒に走っていて100mはお父さんより速く走れるようになったそうです。中学生時代は陸上部。長距離専門で月例マラソンで記録を試してみようと思って続けられたそうです。心美さんは帰宅部だったけれど、賞で盾とかをもらっているうち続けようと考え、どうせなら100回と思って続けられたそうです。

月例のコースは？翔さんは「カーブで遠くの方が見えて先頭ランナーが見える」と。心美さんは「朝走れるし、木があって気持ちよく走れる」とのこと。

今後の目標は？200回まで行きたい、と翔さん。ちょっとでもタイムを上げられるように頑張りたい、と心美さん。静かに話をしてくれるお二人の様子から、私は「継続は力なり」というものを感じました。これからも地道に頑張っていってください。

今後の目標は？200回まで行きたい、と翔さん。

ちょっとでもタイムを上げられるように頑張りたい、と心美さん。静かに話をしてくれるお二人の様子から、私は「継続は力なり」というものを感じました。これから地道に頑張っていってください。

No. 6459 瀬尾 俊弘さん

150回の表彰でした。おめでとうございます。150回続いた秘訣は？秘訣というものはあまりないけれど、走るとまた次…の繰り返しだったとのこと。

走り始めたきっかけがそもそもこの月例で、家も近いので練習もここや日産スタジアムのあたりで走り慣れている所だそうです。

つまりこのコースは文字通りホームグラウンド！150回走ってきた中で印象に残ったレースは、生まれて初めて20kmを走った時。それまでは10km走ったかどうか…という程度だったので、知らない人に「ついて行ってもいいですか？」と話して伴走してもらい、走りきったことが印象に残っているそうです。それは走り始めて2・3年の頃だったかな、と。その後はフルマラソンを年2回ぐらい、ハーフも同様に走っているとのこと。コロナ禍真っ最中も人のいないところでマスクをして走っていたそうです。



今後の目標は、無理せずぼちぼち走っていききたいとのこと。次の大会は10月の横浜マラソンだそうです。瀬尾さんからも「継続は力なり」を感じました。淡々と続けるって、地味だけど大切に、素敵なことだなと思いました。

ランニングアドバイス【投稿記事】

No. 13002 西田浩さん

<今回は食事編です。>

レース前の食事について、意識していることをお伝えします。

レース4日前までは普通の食事を摂り、3日前から炭水化物(糖質)メイン、2日前から消化の良いものとし、前日は食物繊維や加熱で固いもの(ステーキ、ゆで卵)などを避けるようにしています。鶏肉、白身魚などが中心です。

レース当日避けるものとしては、食物繊維、生もの(たまごかけご飯も避ける)カフェイン入り飲料などは摂らないようにしています。朝食はスタート3時間前まで、炭水化物の割合を増やして、やや多めに食べます。朝食はスタート1時間前までは可。30分前にBCAA(必須アミノ酸)入りのパウダーなどを摂り、30分を切ったら何も食べないようにします。水分補給も大切で、スタート30分前までに250~500mlを摂り、レース中でもできるだけ水とスポーツドリンクを両方摂っています。スポーツドリンクだけですと糖分濃度が高いので、水も一緒に摂るようにしています。

水はランナーには硬水の方が適しているそうですが、飲み慣れないので、お腹をこわす恐れもあります。心配な方は軟水でも良いと思います。この他にもレース中の心拍数の目安や、サプリメントやプロテインなどの特徴なども勉強しましたが、またの機会にお伝え出来ればと思います。

【ランニングアドバイザー、ランニング食学検定1級の西田さんでした。】

【編集後記】私はゴールしてくるランナーの顔を見ながらいろいろ考えます。苦しうだとか、楽しうだとか、満足気だとか、泣きそうだとか、一人ひとりのランナーの物語がそこにありそうだから。

走力やランへの思い、その日のコンディションなどの集大成がゴールの時の表情に表れてくると思いながら見えています。「そんな風に見ないでよ」と怒らないで自分のペースで走ってくださいね。(よしえ)