



マイロード

第510回
2023年8月13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509回 7月2km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は厳重注意(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月は第2日曜開催

残暑お見舞い申し上げます。連日猛暑が続いています。熱中症対策は一日中必要になる事態となっています。

よこはま月例マラソンの長い歴史の中で、第3日曜日以外の開催は初めてとなりました。この間、ランナーと自転車の衝突事故が発生し、横浜市(市民局)の後援が取り消され、安定した会場確保が難しい状況となりました。

20年4月にコロナ感染拡大による緊急事態宣言(4月7日から5月6日迄)が発せられ、中止を余儀なくされました。

その後も2020東京オリンピックの強行開催による感染拡大を招き、月例マラソンも中止せざるを得ない事態となりました。

長引くコロナ感染拡大に対して、月例マラソン運営委員会は対策の一つとして、「パラパラスタート」方式を生み出しました。少しでも感染拡大を抑えるため、一斉スタートではなく、一人一人がバーコード読み取りを行い、順次スタートする方法を考案し実施してきました。



現在もその方式を取り入れ、安全と安心して参加できる月例マラソンをめざします。運営委員会一同、参加者の安全第一、健康マラソンをめざし、引き続き努力いたします。

◆ 棄権届は当月と翌月のみ、郵便振替で受付け◆

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511回 2023年9月17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. 6642 秋元 秀行(55)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 6818 本田 正樹(48)

No. 14244 河邊 心美(15)

No. 14298 山本 茂樹(67)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 5205 指宿 哲也(52)

No. 17949 喜村 卓也(49)

*連続50回参加賞 選択制

No. 18900 山本 晴大(12)

No. 19083 梶原 悠(8)

No. 20786 平野 敦(56)

No. 20810 中村 侑音(8)

No. 20862 近藤 正隆(42)

*連続30回参加賞 選択制

No. 2451 萩原健一郎(53)

No. 4610 末吉 寛子(49)

No. 18828 椎名 尚江(55)

*連続20回参加賞 選択制

No. 23514 山田 愉楓(8)

No. 23532 嶋田 宮子(41)

No. 23547 鈴木 貫介(10)

No. 23581 程田 昌明(51)

No. 23582 程田 水保(50)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 18976 小日山 喬(37)

No. 18977 小日山佳代(36)

No. 21924 桑原小由里(59)

No. 22398 岩下 貴紀(38)

No. 23008 山口 湧斗(7)

No. 23381 風間 宏美(62)

No. 23400 黒崎 楓(5)

No. 23511 伊東ひより(12)

No. 23871 村田 宮子(56)

No. 23892 藤本 泉(43)

No. 23893 藤本 健(10)

No. 23894 藤本ひかる(8)

No. 24036 田村 心暖(8)

No. 24047 木村 賢一(63)

No. 24049 関根 康祐(71)

No. 24052 佐藤 尚(54)

No. 24053 佐藤 鍊(8)

No. 24068 高木 心瑚(10)

No. 24083 坂口 友英(53)

No. 24085 田村 優燈(4)

No. 24086 佐々木智行(51)

No. 24088 志賀 千紘(38)

No. 24095 内田 悟(2)

No. 24104 小日山千紗(7)

No. 24122 森 満(54)

No. 24128 小川 貴史(48)

No. 24142 足利 祐典(38)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 13325 吉田 雄大(42)

No. 15969 藤野 哲郎(57)

No. 19304 本田 和也(33)

No. 22975 山本 和男(55) (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. 24681 田中 煌士さん(小6) No. 19049 磯崎経士郎さん(小3)

No. 24602 平野 楓大さん(小6) No. 22104 森田 勇琉さん(小6)

No. 24285 寺尾 航さん(小6) No. 24146 永井 秀幸さん(小5)

No. 16543 大塚 洸己さん(小5) No. 24585 西田 隼さん(小4)

No. 24285 寺尾 航さん(小6) No. 24146 永井 秀幸さん(小5)

No. 16543 大塚 洸己さん(小5) No. 24585 西田 隼さん(小4)



朝からWBGTの値が高く5km、10kmが3kmに変更になる暑さの中、なぜ走りに来たのかお聞きしました。

田中さん「マラソンが好きだから」、磯崎さん「走るのが好きだから」、森田さん「暑いけど楽しいから」、平野さん「速くなりたいから」、寺尾さん「走ってみんなと仲良くなったり速くなりたいから」、永井さん「走るとどんなときでも達成感を味わえるから」、西田さん「走るのが好きだから」、大塚さん「体力をつけて速くなりたいから」と全員即答。すごいなあと感心するばかりでした。この8人は同じランニングクラブのメンバーで通う小学校はみんな違うそうです。写真には中学生二人も特別参加しており、総勢49名のクラブで週2回練習しているとのこと。

将来の夢(種目)をお聞きしました。3000m、800m、フルマラソン、1500m、短距離…。「フル、きつそう」と仲間の言葉にコメントも出てきたら、「駅伝」と誰かが言う。「箱根駅伝出たい」という声も出てきました。暑い時に工夫したり気を付けたりしていることは? 「無理しないこと」と声が出ると、「え? 無理はしてもいいでしょ、体力付けられるんだから」とすかさず別の声。「こまめに水を飲む」、「ケガしないようにする」、「息を正すこと」、「帽子をかぶる」、「ネッククーラー」…。

自分の考えをきちんと言うこと、仲間の声を聞くこと、これらができている子どもたちとのおしゃべりは楽しかったです。このクラブで大人の方々の支えと異年齢の仲間との切磋琢磨でこれからも夢に向かって楽しく走っていったほしいと思いました。

No. 24764 石川 英子さん No. 24040 瀬田 曜一さん

No. 24763 石川倫太郎さん(中3)



会社仲間の紹介で今回が初参加の英子さん、このコースは緑が多くてよかったと。大会には最近参加ができていないので回数を増やして、まずは完走できるようにしていきたい、とお聞きしたところで登場したのが瀬田さん。お二人は会社の同僚で、

最近会社でランニングクラブを立ち上げて今日はデビュー戦。

仲間は7人で、昼休みにこの月例コースの辺りをランニングしてから昼食をとり、午後の仕事に戻るとのこと。会社はこの近くだそうで、瀬田さんが手にしているのはクラブのTシャツです。因みに瀬田さんの暑さ対策は暑い中走ることとか。ランニング歴40年ぐらいの瀬田さんと英子さんは以前から二人で走っていたそうです。クラブの監督は、なんと会社の社長さん。今日も走っているはずだけど…と周囲を見回してくれましたが視界には…? でした。社長さんも元々陸上をやっていたとのこと、何とも魅力的な会社! 倫太郎さんは英子さんの息子さんで、3日前ぐらいに「月例に行く?」と聞かれて、「受験生だし…」と躊躇したそうですが、まあ楽しそうだから行ってみるか参加。倫太郎さんも陸上部ですが、ロードで自分がどのくらい走れるのかなと思っての参加だそうです。高校に入ったら陸上部にこだわらず他のスポーツも視野に。でも「陸上はどのスポーツにも必要」との一言も添えてくれました。職場の仲間たちや家族と、仕事もランニングも楽しく続けていきたいと思いました。

No. 6616 松本 幸彦さん

150回の表彰です。おめでとうございます!

150回続けられた秘訣は、健康でいることだそうです。健康でいるためにやっていることは、スポーツジムに通ったり、会社へ行くときはエスカレーターを使わず階段の上り下りをやったり、帰りにバスは1区間を歩いてからバスに乗るとか。この月例のコースはフラットで記録が出やすくいいとのこと。暑さ対策では、特別なことはやっていないそうですが、月例などで走ったり、スポーツジムで汗を流したりすることかなと、積極型の暑さ対策ですね。また、ジムに行かない休日などは、2時間ぐらい散歩するそうです。大会は、年3回フルマラソンを走っていましたが、今年は川崎多摩川マラソン1本だけに絞って参加する予定だそうです。いつまでも健康でいて200回表彰を受けてください。【インタビュー・長塚淑江さん】

