



マイロード

第511回
2023年9月17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510回 8月1kmファミリー/小学生以下の部】

◆ 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、とりわけ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。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！！ ◆

9月になっても厳しい暑さが続いています。熱中症になる可能性が高いです。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・5kmは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。

神奈川県スポーツ祭典を開催中

新日本スポーツ連盟神奈川県連盟は毎年、各種目別競技大会(祭典)を開催しています。スポーツ祭典は誰でも参加できる県民に開かれたスポーツ祭典として今年で61回を迎えました。

神奈川県スポーツ祭典は、1年を通じて開催され、冬のスキー祭典から始まり、テニス、卓球、サッカー、陸上競技、駅伝、ウォーキング、登山等、幅広い競技種目で開催されています。9月18日には、大和市スポーツセンターでフィールド・トラック競技11種目を、男女別、中学男女、壮年男子の部門で行います。

20年春以降、コロナ感染症拡大の影響で開催ができませんでしたが、今年の春以降徐々に開催種目が増えてきました。

全国スポーツ祭典は2020年は東京を中心に関東で開催予定でしたが、コロナ感染症拡大でやむなく中止となりました。第34回全国スポーツ祭典(2022-23年)を中国・四国ブロック(岡山県・高知県・徳島県・広島県)主管で開催されています。陸上競技をはじめ、全16競技種目で開催されます。



【昨年の大会の走り幅跳び】

◆ 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	1km 3km 5km 10km
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512回 2023年10月15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75回参加賞 別製ランニング**

- No. 18002 宮下 和之(56)
- No. 18036 松崎 徳子(68)
- No. 17722 長谷川克己(60)

***連続50回参加賞 選択制**

- No. 20163 藤田 朔(12)
- No. 20229 安藤 喜八(75)
- No. 20930 中村 学(51)

***連続30回参加賞 選択制**

- No. 12407 佐藤 智宏(47)
- No. 18796 樋田 慎一郎(54)
- No. 18832 砂川 善弘(51)

No. 21361 吉野 守(58)

No. 22971 皿井 杏奈(5)

***連続20回参加賞 選択制**

- No. 22144 中村 洋輔(45)
- No. 23619 森 正樹(47)
- No. 23628 伊藤 純子(45)

No. 23629 伊藤 友菜(8)

No. 23630 伊藤 恵太郎(6)

No. 23649 藤田 真二(49)

No. 23655 佃 靖博(53)

***連続10回参加賞 ランニング**

No. 7415 片山 岳夫(56)

No. 22373 中村 周平(42)

No. 24146 永井 秀幸(10)

No. 24150 菅野 一華(10)

No. 24153 串田 椋(5)

No. 24173 藤井 慎(50)

No. 24210 清家 瑞穂(58)

No. 24214 平野 貴彦(14)

***通算20回参加賞 ランニング**

No. 13044 本田 明(57)

No. 21775 近藤 一俊(44)

No. 23184 平田 秀一(63)

(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. 14298 山本茂樹さん



100回連続表彰、おめでとうございます！

元々川崎月例マラソンに参加していて(なんと300回)このよこはま月例を知り参加し始めたそうです。長く続けられた秘訣は…? そんなに速くもなくフルマラソンも走らないけれど、走り終えた時の達成感が良かったこと。やっているときは苦しいけれど、終わるとやってよかったなあと思う。あとはダイエット・健康のため。ダイエット効果はあったそうです。

このコースはいいけれどちょっと狭い。暑さ対策は水分をこまめにとることぐらいかなあ、と。川崎月例では3キロから初めて、20年かけてフルマラソンを走るようになったそうです。とにかくランニングは続けていきたいということです。「継続は力になります」という最後の言葉には説得力がありました。

No. 6818 本田正樹さん

100回連続表彰、おめでとうございます！

100回の秘訣は? 「がんばらないこと」と即答が返ってきました。続けられるように頑張りすぎないことが大事だと。普段の練習もほどほどにやっているそうです。練習もここの近辺で、とのこと。

走り尽し、知り尽しているまさしくホームグラウンドでのよこはま月例参加。安心して走れるそうです。

他の大会には特に出ないの、モチベーションはこの月例マラソンを続けること。暑さ対策は? 今年は例年より暑いので、仕事を終えた夜間に走る比率を多くしているそうです。日中暑い時は無理しない。疲れたから嫌だなと思うこともあるとのこと。

「これからもがんばります!」と軽快な締めめの言葉をいただきました。頑張りすぎず、長く続ける…セルフコントロールが必要ですがとても大事なことです。



No. 23877 石積沙織さん



2019年に横浜マラソンに初当選して走り始めコロナ禍の最中は走りにくい雰囲気もあったので、コンスタントには走れていなくて月例も春ぐらいからの参加再開だったそうです。

コースは狭いところもあってちょっと怖いところもあるけれど、抜かれるから「抜き返したい」と思って頑張れるし、同じぐらいのペースの人も見つけやすいし、切磋琢磨するにはすごく良い、と。知り合いも参加

していて、今は中学生で陸上部の息子さんと一緒に参加しているそうです。金沢や筑波のフル、当たれば東京、名古屋ウィメンズ、ハイテクハーフなども視野に。年末年始ぐーらたらしないようにレースを入れて刺激を受けるようにしているそうです。筑波ではサブフォーを目指しているとのこと。ランスカはいて颯爽と走り、ぜひ目標を達成してほしいです。

No. 21924 桑原小由里さん

最初に友達に誘われて月例に3回ぐらい参加したけれど、その方が転居されたのでしばらく参加していなかったとのこと。しかし、一念発起「参加しよう!」と思ってまた昨年からの参加を再開、今回で10回目だそうです。10回でもらえるランニングシャツがほしくてそれがモチベーションになっていたの、寒くても雨でも来よう、と思って参加してきたそうです。この月例のコースは走りやすいし、あとどのくらいかというような距離も大体景色を見てわかるので、頑張れるそうです。

いつも住まいのある相模原で練習しているので、川沿いのこのコースはすごく新鮮だということです。冬の景色も空気も澄んでいて良し!と。今後は、レガシーハーフ、諏訪湖ハーフ、水戸フルと3週連続でレースが入っているそうです。練習しなきゃいけないけど、この暑さで走れなくて……とのこと。レース兼練習というのたまあいんじゃないかなと思いますが……。



【編集後記】温度も湿度も高くても今回も1・1・3・3・3km、という展開でした。全身びしょぬれでゴールしてくるランナーがたくさんいました。引き続きWBGTが高い日々が続きますが、練習においても無理せず楽しく走り続けてほしいな、と思ってます。(よしえ)