



マイロード

第512回
2023年10月15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511回 9月17日 3kmスタート】

◆ 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！！◆

暑さ寒さも彼岸までといわれるように、10月に入り過ごしやすい季節となりました。

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。また、インフルエンザが流行しています。健康管理と感染対策は十分に配慮をお願いします。

昨年の10月から20kmを廃止し、1・3・5・10kmの順にスタートするようになりました。一斉スタートではなく一人ずつバラバラにスタートし、ネットタイム集計して発表します。全てのレースを走ると19kmとなります。体力に自信のある方はチャレンジしてみてください。合計タイムを算出して19km総合記録として順位も発表しています。なお、公園入口の記録一覧の掲示は廃止いたします。

神奈川スポーツ祭典陸上競技大会

好天に恵まれ、9月18日(祝)に大和市スポーツセンター陸上競技場で第61回神奈川スポーツ祭典陸上競技大会を開催致しました。10時に中学男子100m予選からスタートし、トラック・フィールド種目ともに順調に進みました。

午後のトラック種目は全て決勝です。予選から勝ち上がってきた選手が競い合います。ホームストレートで行われた種目は向かい風の中行われました。今回の祭典で2つの県祭典記録が更新されました。一般女子800mで田奈中学校の大原文奈さんが2分25秒87で新記録、中学女子砲丸投では田名中学校の片岡心さんが12m96で新記録を更新しました。最終種目の男子マイルリレーは16時に競技を終えて無事に大会を終了しました。今年の延べエントリー数は301名、実質参加者は215名でした。審判・役員は55名でした。無事に神奈川スポーツ祭典陸上競技大会を終えることができました。ご協力して頂いた役員そして大和市陸協の皆様ありがとうございました。



【スポーツ祭典陸上競技大会 壮年男子100m決勝】

◆ 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)、ホームページにて全記録を発表します。 WEBで速報が携帯から見られます。
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513回 2023年11月19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200回参加賞 月例年間パス

No. 2756 土井 利幸(55)

*連続150回参加賞 月例年間パス

No. 6691 巴 広明(42)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 14473 西山 裕伸(56)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No. 17115 梶原 凌(12)

No. 18094 鶴丸 大毅(11)

*連続50回参加賞 選択制

No. 20787 斎藤 正弘(54)

No. 21104 小林 信夫(52)

No. 21149 菅野 滋(65)

*連続20回参加賞 選択制

No. 22878 石川 誠(52)

No. 23669 荒井 陽向(7)

No. 23691 白井 永一(52)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 9240 山口 恒平(46)

No. 21801 高田 浩明(58)

No. 23519 莊田 晴人(8)

No. 24237 川勝 菜々美(2)

No. 24238 平牧 哲朗(63)

No. 24239 平牧 由紀(60)

No. 24248 米倉 優子(47)

No. 24250 竹本 直彦(52)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 9324 吉田 留美(50)

No. 9593 鈴木 啓友(56)

No. 15753 杉原 紀子(55)

No. 20045 戸張 雅実(55)

No. 21891 府金 峻志(6)

No. 22124 金城 岳大(48)

(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. 24861 梁取 徹也さん No. 24858 夕依ちゃん

No. 24860 緑さん No. 24857 黎ちゃん

No. 24859 小夜ちゃん(左側二人は哲也さんの同僚です)

ご家族で初参加です。3年前にお父さんが突然脳出血で倒れました。末っ子の黎ちゃんが生まれて1ヶ月経った頃でした。4ヶ月間意識が無く、1年程入院しました。その間頭蓋骨を開く



大手術もしました。意識は戻ったものの私達家族の名前も分からなくて身体の一部に後遺症も残っていますが、出来る事はなんだろう？と前向きに考えてとりあえず走ってみよう！と。ドクターからも“運動はドンドンやってください、少しずつクリアになりますから”とのお話をいただきジョギングを日々やり始めました。今回は会社の方に聞いてこの月例に来ました。又家族で続けていけたらと思っています。

No. 1999 綱川光明さん No. 5462 樋口文也さん

No. 5434 大矢勝之さん



ここ月例で知り合った3人です。(綱川さん談) 月例は約20年ほど来ています。フルマラソンの自己新は、40代前半で別府大分毎日マラソンの2時間48分。今はもう無理ですが…(笑)

(樋口さん談) フルマラソンの自己新は、13~14年前のつくばマラソンでの2時間59分でした。その後は怪我をしたりで…中々更新していません。

(ウェアがお洒落ですね！)

(大矢さん談) 綱川さんがベストを出された1~2年後の別府大分毎日マラソンでの2時間54分が自己新です。今度は6年ぶりにつくばマラソンに出ます。皆んなで汗をかけた後、飲みに行くのが楽しみです。(乾杯！)

No. 14163 森 悠陽さん No. 14263 森 佳輝さん

No. 23619 森 正樹さん

以前もマイロードにご協力いただきました森さんご家族です。今日は、中学2年の悠陽さんが連続100回表紙の年間パスを受け取りました。今は学校の部活でフットニスですが、昨年までは陸上部の砲丸投げをやっていました。佳輝さんは現在連続93回なので、来年には100回表彰目指します！



No. 23910 村田誠治さん



月例には昨年6月から参加しています。数年前に健診で数値が悪かったので走り始めました。ランしてからは数値も良くなりました。今はテレワークなので、週4回朝5~6時に走っています。走り始めはゆっくりでもいいかなあ~と思っていましたが、段々と欲が出てきてタイムを縮めたくなりました。

ここ月例では1・3・5kmを走っていますが、10kmがある時は、全ての種目に参加して、合計19km走りたいと思っています。

【第511回月例のスタートより】よこはま月例マラソンは、



一斉スタート方式から、ひとり一人がバラバラにスタートして、ネット集計を行っています。

ゴールしたら順番を変えずに前に進み、バーコードを読み取ってください。

【編集後記】長い長い夏が終わり、ようやく秋になったという感じです。横浜みなとみらいの公園周りは、色々なマラソンも近いせいか？気候が良くなってきたせいか？ナイトランをしてる方が増えてきたように思います。

満月~遊覧船~ベイブリッジ…と横浜の港でぼんやりするのも、明日のいい感じでの活力になります。(尚)