



マイロード

第513回
2023年11月19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512回 10月15日雨の1kmファミリーの部スタート】

◆ 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！！◆

11月に入っても夏日のような日々が続きましたが、低気圧の通過から一気に平年並みの寒さになりました。季節の変わり目、体調にはご注意ください。

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。一斉スタートでは無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。

先月の月例は久々の雨に見舞われ、参加者も少ないことから、すべての種目で一斉スタートができました。

2024年川崎ハーフマラソン大会

- ・日 時：2024年3月10日雨天決行
- ・会 場：古市場陸上競技場（川崎市幸区）
- ・主 催：新日本スポーツ連盟川崎市連盟
- ・主 管：月例川崎マラソン実行委員会
神奈川県ランニングセンター
- ・後 援：川崎市
- ・参 加 費：3,500円（定員600名）
- ・申込締切：2月11日（当日消印有効）定員になり次第締切

☆ミニバードウォッチングは12月から☆

11月中旬の鶴見川に行ってみると、水面には渡ってきた冬鳥のカモたちがたむろしていました。常連のコガモ、オカヨシガモの中に、ホシハジロとキンクロハジロを発見。この2種のカモは潜って餌をとるカモグループに属していて、ここではやや少数派です。河川敷に目を向けると、アオサギが灌木の上にとまっていました。まだ緑が優勢の中で赤い葉が目立つのはナンキンハゼ。藪の中や樹上からはモズ、シジュウカラ、ホオジロの声が聞こえてきました。走った後のミニ・バードウォッチングは12月から再開します。どうぞご参加ください。



◆ 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	現地に於て午前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514回 2023年12月17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. 18229 萩原 有樹(50)

*連続50回参加賞 選択制

No. 20983 喜村 真美(49)

*連続30回参加賞 選択制

No. 11872 幡谷 敏哉(62)

No. 19376 皿井 昭守(43)

*連続20回参加賞 選択制

No. 9760 森 ひとみ(43)

No. 22574 鈴木 安信(58)

No. 22597 五十嵐正樹(50)

No. 23051 蔵重 海姫(4)

No. 23701 森 瑤珠(10)

No. 23711 荒井 朝陽(5)

No. 23720 斎藤 悠磨(10)

No. 23733 竹内 浩之(62)

No. 23742 杵渕 悠人(11)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 23636 飯岡 宏三(79)

No. 23821 新田 直也(50)

No. 24043 山口 雄大(41)

No. 24163 福島 実紅(9)

No. 24191 荻野 裕美(45)

No. 24263 根路銘 慶(9)

No. 24264 根路銘 淳(48)

No. 24270 吉岡 聡祐(10)

No. 24280 根岸 朋子(39)

No. 24282 都留 信朗(65)

No. 24284 寺尾 昇(6)

No. 24285 寺尾 航(12)

No. 24293 高木 心温(12)

No. 24296 見城 湊太(8)

No. 24297 河原 弘幸(55)

No. 24301 荻野 楽(7)

No. 24302 荻野 朋活(51)

No. 24319 小松澤瑛太(7)

No. 24320 小松澤勇介(36)

No. 24329 茂山菜緒美(40)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 18949 清水 洋平(44)

(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. 11815 岡西陽太郎さん No. 11816 岡西研治さん



この大雨の中の参加でしたが、「日課!」「休むと体調が悪くなる。」とのことでした。二人は月例1本に絞っての大会参加。今回は人が少なかったもので走りやすかったそうです。確かに散歩している人も自転車の人もほとんど通りませんでしたね。

知的障害者だという陽太郎さんは雨が大好きで、雨が降れば降るほど喜び、悪天候ほど楽しむそうです。水が大好き、プールもお風呂も大好き、とのこと。陽太郎さんにとって、土砂降りて人が少ない今回の月例が素晴らしい日だったのかと思うと嬉しくなります。このコースは直線で行きやすいそうです。以前、「下」を走ったときは水たまりで「5000m障害みたい」(笑)だったけれど、今回はそれもなかったとのこと。

いつも二人で100回以上参加し、その時の参加賞の年間パスもすでに使い果たしているそうです。これからも(雨も楽しみながら)仲良く走り続けていってほしいなと思います。

No. 18036 松崎徳子さん

75回連続賞受賞で、早速参加賞のランニングシャツを着ての写真です。おめでとうございます!

「還暦から走り始めて…」の言葉に私はびっくりかなり若い方だと思っていましたから。連続して走っているの、雨の中でも月例を開催すれば参加しているそうです。月例の魅力は、気軽に参加できることと申し込みも当日でよいところだそうです。

そして、スタッフが雨の中でもランナーのためにやってくれているのがホントに嬉しいとの言葉に、私も嬉



しくなりました。「月例マラソン」は、参加者であるランナーとスタッフの両方で行っているものだと実感させていただきました。

コースは河川敷なので単調だけれど、車も走らないし安全だと思うとのこと。

今後は11月、12月、春と大会(レース)を予定。フルマラソンは15回以上走破。これからは記録の追求よりも健康維持のためにできるだけ長く走り続けられるようにしたいそうです。加齢とともに体の不具合もいろいろ出てくるとは思うけれど、この月例に参加している80代の先輩を見習って走り続けたいとのこと。応援しています! 気負わず、健康に気を付けて楽しく走り続けていってください。

第512回月例マラソンは雨の中

先月は久々の雨の月例マラソンとなりました。気象データは、気温14.4℃、湿度98%、北の風6.4mでした。参加者は総勢で506人(初参加4人、棄権329人、)でした。いつもパラパラスタート(ひとり一人でスタート)ですが、参加者も少なく、一般の通行もほとんどないことから一斉スタートで行いました。



【編集後記】大雨&前日と真逆の寒さの中の月例でした。そのため参加者はとても少人数でした。9月までは暑い暑い日が続き、5kmや10kmがしばしば3kmに変更になることが多かった今年、気候変動について考えた方も多いのでは? 南極周辺の海域の水温も場所によっては2℃も上昇しているそうです。CO2の削減が必須。ランニングはエコだなあと思う私です。(よしえ)