



マイロード

第514回
2023年12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

ロシアは国連憲章を守れ、ガザ即時停戦を



【11月19日第513回月例1km一般】

◆ 来年がより良い年になることを願って ◆

ロシア軍によるウクライナ侵略は、22年2月24日早朝、ロシアのプーチン大統領によるウクライナ首都キーウをはじめ各地にミサイル攻撃や空爆で始まり、2年近くになろうとしている。ロシアの侵略は長期におよび、今後も困難と曲折が予想される。この問題の唯一の解決の道が「国連憲章」を守れの一点で世界の団結にあることはこれまでの情勢からも明らかになっている。

一方、イスラエルの大規模攻撃により、パレスチナ・ガザ地区の人道状況は、きわめて深刻な危機に直面している。今回のガザ地区の直接の契機は、10月7日にハマスによる無差別攻撃にあった。こうした事態を生み出した歴史的背景はあるものの、イスラエルによる圧倒的軍事力を行使した報復で、ガザでのジェノサイドを行うことは決して許されるものではありません。「ロシアは国連憲章を守れ！ガザ即時停戦」を強く願うものです。(康)

ガザ人道危機緊急募金のお願い

ガザでは100万人近い子どもたちが、強制的に家を追われ、現在は水も食料も保護もないまま、より南方の小さく過密した地域に押しやられている。呼吸器感染症や水系感染症の蔓延リスクが高まっています。子どもたちの命が、脱水症状、栄養不良、病気によって、さらに脅かされています。現在190万人が避難民となっている。戦闘の人道の休止後、敵対行為が再開し、人道的・物理的空間は著しく縮小している。こうした非人道的攻撃の即時停戦を訴えるとともに、Unicef(ユニセフ)の「ガザ人道危機緊急募金」に送りたいと思います。月例マラソンの参加者のみなさま募金にご協力をお願いします。

☆ミニ・バードウォッチング再開します☆



12月上旬の暖かい日、月例マラソン会場から鶴見川の方を見渡すと、電柱の上にチョウゲンボウが止まっていました。チョウゲンボウは小型のハヤブサの仲間で、ハトより一回り大きい。スズメやネズミなど、小鳥や小動物を捕食する猛禽です。河川敷の藪や草原は狩りに都合が良いでしょう。ミニ・バードウォッチングは10:30に開始します。受付テント付近に集合して下さい。【写真はチョウゲンボウ】

◆ 運営委員会からのお知らせ ◆

①循環型社会をめざして、給水時の紙コップの廃止をめざします。②来年度からブルーシートを廃止します。(各自でコップ・シートのご用意をお願いします。)

<お正月お楽しみ大会>※初参加の方は表彰の対象外

- ・種目別: 1km・3km・5km・10km
- ・年代別: 20歳未満、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上(年代別1位に記念品贈呈)
- ・性別: 男・女 ・記念品は表彰係まで(当日のみ)

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/8:25 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)

次回は第515回 2024年1月21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200回参加賞 月例年間パス

No. 2678 丹内 智得(56)

*連続150回参加賞 月例年間パス

No. 7278 三尾 健介(44)

*連続100回参加賞 月例年間パス

No. 2234 田中 勝行(66)

No. 14234 岩田 京子(64)

No. 14769 米澤 公明(53)

*連続75回参加賞別製ランニング

No. 18361 林 侑樹(11)

No. 18362 上野 幸良(75)

No. 18373 辻 健成(10)

No. 18389 松岡 正人(64)

No. 18421 杉浦 徹(55)

No. 18442 薬師寺武二(62)

No. 18465 小田切 充(56)

*連続50回参加賞 選択制

No. 18554 鈴木 直美(59)

No. 21337 田畑 実代(52)

*連続30回参加賞 選択制

No. 6961 新井 瑛佑(40)

No. 15634 若林 昇太(54)

No. 22990 正戸 知穂(50)

No. 22991 正戸 大暉(10)

No. 23007 清水 杏美(5)

No. 23012 小金井聡実(4)

No. 23016 関 陽向(9)

No. 23025 池田 千穂(55)

No. 23037 木村 藍生(32)

No. 23039 土師 俊幸(63)

No. 23049 本多 裕(63)

No. 23065 綱嶋 理江(55)

No. 23086 山本 望夢(33)

No. 23090 池田 良司(67)

*連続20回加賞 選択制

No. 17729 家田 和典(52)

No. 23462 水野 広太(40)

No. 23758 下山 大作(40)

No. 23765 小山 真帆(29)

No. 23768 大塩 陸斗(9)

No. 23775 岩沢 宏和(56)

No. 23776 瀧口 彰子(55)

No. 23790 小田 晋也(44)

*連続10回参加賞 ランニング

No. 2408 永井 誠(42)

No. 20507 太田 健司(53)

No. 24075 石森 香帆(6)

No. 24076 石森 友梧(8)

No. 24360 藤木 琳央(7)

No. 24361 藤木 勇伍(6)

No. 24367 中井 みお(8)

No. 24368 猪股 和真(8)

No. 24392 北村 悠展(2)

*通算20回参加賞 ランニング

No. 6557 柴田 敏和(56)

No. 7401 片山 誠仁(62)

No. 9174 鳥居 良平(39)

No. 17486 森 奨(42)

(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. 23630 伊藤恵太郎さん(小1)

No. 23629 伊藤友菜さん(小3)



二人は姉弟。月例で走っているときの気分を聞きました。「最初は走るのが嫌みたいない気分だけど、走り始めると楽しい。」と友菜さん。「はじめのときは疲れて歩いちゃったけど、慣れてきたら余裕だなあと思う」と恵太郎さん。このコースは緑があって自然みたいだから「いい」と友菜さん。

普段暮している所と違うから。「走りやすい」と恵太郎さん。今後の目標は？ 友菜さんは5分を切ることに、恵太郎さんも5分を切ることに、だそうです。現在の状況は、恵太郎さんの方が断然速いとのこと。それをさらりと言ってのける友菜さんもなんだかすごいですね。学校では体育は好き。体を動かしたら食べることも大事です。二人とも好きな給食はサラダみたいなのとのこと。野菜をいっぱい食べてヘルシーな体づくりをして、これからも二人切磋琢磨しながら楽しく走り続けてほしいです。

No. 21586 田内康士朗さん(中1)

No. 12589 栗原大輝さん(中2)

二人は同じ中学校の友達。田内さんは陸上部で1500mが専門、栗原さんはバスケットボール部。田内さんは小4ぐらいから、栗原さんは年中から月例で走っているそうです。このコースは二人とも「走りやすい」と。月例を走っているときの気持ちは？ 田内さんは、タイムをどんどん更新していきたいと思いながら走っていて、その効果も表れているそうです。栗原さんは中学生になってからはバスケの試合に出るための体力作りとして走っていて試合にも生かしているそうです。今後の目標は、県大会に出ること、練習して速くなりたい(田内さん)、どんな人にも追いつけるようなスピードを持った選手になりたい。(栗原さん) 陸上とバスケ、違うスポーツでも「走る」で一致している友達同士、これからも更に一歩進んだ目標めざして頑張ってください。

No. 14473 西山裕伸さん

100回連続おめでとうございます！100回の秘訣は？ 「やっぱり継続することに尽きると思います」と力強い一言。この月例に合わせて体調を整えて継続するのが一番、だそうです。印象に残っているのは、連続10回や20回など節目の時。その時にももらえるものが励みになるそ



うです。このコースはフラットなので走りやすいとのこと。他の大会は？ フルマラソンや100kmのウルトラマラソンもやっているそうです。100kmを走っているときはつらいけれど、ゴールするとまた走りたくなる…と。サロマ湖での100kmマラソンを10回以上完走しているので「サロマブルー」

になっているし、東西南北4つのウルトラマラソンを走り、先日「四万十」を走って「ウルトラマイストロ」というのをもらったそうです。お聞きしている私は「すごい！」という言葉しか出ませんでした。月例での10kmは、スピード練習ができるのすごく助かっているそうです。そして体調を壊さないよう、ケガをしないよう調整しながら走っているとのこと。今後の予定は12月、宮崎でのフルマラソン。体調管理・調整も多分ばっちり、気分良く走ってきてほしいなと思いました。

No. 2756 土井利幸さん

200回連続おめでとうございます。棄権したこともあったそうですが、これ(月例)がないと走るのをやめてしまうかもしれない、やっていけばずっと走れる、ランニングができるという思いで走り続けてきたそうです。そしてこれがあるからほかの事でも頑張っているのかもしれない、と。以前はフルマラソンなどにたくさん参加したけれど、最近は月例一本、とのこと。200回の中で印象に残っていることは？ 最初は近所の方に誘われてお互いわが子と参加、小学生の間は一緒に来てくれたけれど中学生になると来てくれなくなったそうで、これはよく聞く話(私のところもそうでした)。その娘さんも最近結婚したので、孫が走ってくれるといいな、そして一緒に走って300回、400回と続けたい、と壮大な夢を語ってくれました。以前はタイムを縮めることを目標にしてサブスリーも達成したこともあるけれど、今は楽しく長く走り続けたいので、無理せずゆっくり走りたい、とのこと。普段の練習も週末だけ10kmぐらい健康維持のために走っているそうです。このコースは家に近いし走りやすい、とのこと。これからも楽しく走り続けていってください。



【編集後記】10kmレースが終わると、スタッフは会場の片づけ作業に入ります。時々あるのが忘れ物です。ご自分の持ち物はしっかり持ち帰ってくださいね。また、紙コップやティッシュ、ペットボトルなどのゴミも会場やブルーシートの上に置きっぱなしにせず、持ち帰ってほしいです。ランナーは走っている時も、走り終わってからでも爽やかに！！が私の願いです。(よしえ)