



マイロード

第518回
2024年4月21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



【2024年3月17日第517回5km】

◇安全第一・健康マラソンを◇

コースは貸切ではありません。左側通行を守って、コースの右側は必ず空けて下さい。お互いに譲り合って走りましょう。自転車や通行人と接触した場合は、必ず相手に声を掛け、安全確認のうえ、監察員か本部役員に連絡をお願いします。また、イヤホンを聞きながら走ると周囲の音が聞こえず、大変危険です。イヤホンの使用を禁止しています。今月から、ガードマンを配置していません。自転車との接触事故には充分注意をお願いします。安全を第一に、マナーが一番の月例マラソンを。

<トイレ情報>

①受付テント周辺

- ・階段を降りて右側、送電線の鉄塔の先にあります。
- ・アリーナの角の公衆トイレ・近隣のコンビニの利用。
- ・三井のリパーク駐車場のトイレも利用できます。

②コース上

- ・港北高校の手前、太尾公園の中。
- ・大綱橋を過ぎて、80m先の右側土手を越えた所。
- ・新幹線の手前右側土手を越えた所。

世界同時マラソン

VIVICITTA' を開催します

本日、世界同時マラソン「VIVICITTA'」を月例マラソンコースで行います。月例参加者の皆様のご理解とご協力をお願いします。10時10分にVIVICITTA'参加者の記念撮影を行った後に、先にスタートし、月例マラソン参加者はその後にスタートします。

<開催要項>

種目：1km(小学生以下)・1km一般・3km・5km・10km

開催要項：よこはま月例マラソンと一緒に走ります。

イタリアのスポーツ連盟(UISP)から送られてきたデザインのTシャツを着て走ります。

◇世界の平和を願って◇

VIVICITTA'の本旨は、「平和を愛し、健康を願い、環境保全等を志す」ことにあります。ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルによるガザ攻撃、イランによるイスラエルミサイル攻撃、スーダンの人道災害、アフガニスタンの人道危機等、世界中の都市でVIVICITTA'が取り組まれることを望みます。さて、日本では自民党政権の集団的自衛権の容認に始まり、敵基地攻撃能力の保有、防衛費倍増し、戦闘機輸出の解禁と平和国家のあゆみの逸脱が続いています。戦後日本は戦争の反省から憲法9条で戦争の放棄と戦力不保持を誓いました。あらためて日本国憲法第9条を思い出してください。「日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する」

◆棄権届は郵便振替で◆

振込締切は月例開催日の前々日(金曜日)18時までとします。

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) 必須項目：①何月分の棄権届か、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も可】 問合せ：TEL080-4422-9069

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)

<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方。②毎月第3日曜日に参加できる方。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。受付までお申し出ください。

次回は第519回 2024年5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250回参加賞 月例年間パス**
No. 1645 大石 剛 (62)

***連続100回参加賞 月例年間パス**
No. 13598 大武やすこ(54)

***連続50回参加賞 選択制**
No. 21915 貝川 知之(44)

***連続30回参加賞 選択制**
No. 23353 伊東ここ音(10)
No. 23364 浅野 聡 (62)

***連続10回参加賞 ランニング**
No. 19166 小笠原真奈武(57)
No. 24483 齊藤 博紀(51)
No. 24561 小島 正裕(14)
No. 24679 小野寺悠人 (9)
No. 24683 小野寺駿介 (3)

No. 24686 小山 利美(62)
No. 24740 長野 伸一(52)
No. 24741 田澤 遵 (39)

***通算20回参加賞 ランニング**
No. 16605 新海 渉 (45)
No. 22845 木村 俊郎(48)
No. 23044 野田 実千 (5)

(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. 24679 小野寺悠人(はると)さん (小学3年)
- No. 24683 小野寺駿介さん(3才)
- No. 19083 梶原 悠 (ゆう) さん (小学3年)



楽しそうにおしゃべりしていたところにお邪魔しました。いつもどんな気持ちで走っていますか？と質問。悠さんは、もっと足が速くなりたいと思

ながら走っているそうです。悠人さんは、体力をつけて走りが速くなるように思っているけど「キツイ」と。弟の駿介さんはとてもシャイなので遂に声は聴けず…でしたが、悠人兄さんから見て「楽しそうに走って」いて、お守りを持って走っているようで、この日も手に握りしめていました。

目標は？：悠人さんは「(1km) 4分を切る！」、悠さんは「わからない」

このコースは？：「いいコース！坂がないから走りやすい」と悠さん。「まっすぐで走りやすい」と悠人さん。悠人さんは今回が10回目だそうです。

お兄ちゃん曰く「家では大げんかするけど外では仲良し」の兄弟と友達のトリオがいつまでも楽しく走り続けていってほしいなと思いました。

No. 1057 畑野孝明さん

記者をしている畑野さんの参加回数は通算176回。ランニングを始めた理由は健康診断で障害が出たためということで、いろんなレースに出て走り込むと記録が上がったりするので楽しくなってきたそうです。普段なかなか走れないので、最低月に一回は10kmぐらい走って最低限運動不足を解消しようかなと考えたそうです。



練習もできないけれど日曜日にはできれば10kmぐらい、その間に5kmとか通勤の際下車駅手前で降りて1kmや3kmなどを走るなどして補っているとのこと。しかし最近は年とともに体力も落ちて来てなかなか…だそうです。リュックを背負って通勤ランかと思いきや、ショルダーバッグでのランニングだそうです。リュックになじめないとのこと。

コースは基本平らでよいと思うけれど、「コースというよりこの参加者の雰囲気がいい」と。速い人もいれば家族連れもいるし、リラックスしてプレッシャーもなく楽しめるそうです。そして夏の「反核マラソン」や4月の「ビビチッタ」などにも誘われたら、にぎやかみたいな感じだけでも参加します。

目標は、3月の東京マラソンにも参加したけれど練習不足もあり記録がイマイチだったので、次のフルマラソン(いつ出られるか分からないけど)で5時間を切りたいそうです。忙しい記者生活の合間の健康とリラックスタイムのランニングをこれからも楽しく続けていってほしいです。

No. 21310 武田洋子さん

月例で十数年。走っているときの気持ちは？：「何種類も種目があり、体調に合わせてレースに出られる」ところがいいそうです。コースは直線の時と下る時があるけど、マラソンのコースとしてはいいコースだと思います、と。



横浜・東京・名古屋・熊本などのフルマラソンに参加。コロナの前までは「ちょっと速かった」そうで、タイムは3時間10分！今年も暑くない12月から3月頃までのフルのレースに出場したいとのこと。他にも10kmのレースだと優勝することもあり、「賞品」を目指して頑張っているそうです。月例での目標は、年代別で1位になること。今年の1月は天候が悪くて参加できなくて残念でしたが、「大丈夫です。来年頑張るから」と明快な言葉が返ってきました。1月が誕生日だという武田さんの快走が来年1月に見られることを楽しみにしています。

◆受付テントが公園の入口に◆ 3月の月例マラソンは公園の改修工事のため、テントが設営できなくなり、急遽公園の入口にテントを設営しました。参加者の皆様にはご迷惑をおかけしました。運営委員会では今後、ブルーシート設置について廃止を予定しています。参加に当たって各自シートの用意をお願いします。



【編集後記】 気温は天気予報通り4月並みに上がったような3月月例の日でしたが、復路がものすごい向かい風でゴールしてくるランナーのみなさんは風との闘いに疲れ切った様子でした。人生はマラソンみたいだなんて昔から言われていますが、向かい風や追い風もあり、なかなか順風満帆というわけにはいきませんね。(よしえ)