

# 第1回 よこはま月例マラソン記録一覧表 1987.2.15

新日本体育連盟 横浜市連盟

(くもり、東北東、3.4m 9.1°C 71%)

10 K				
順位	セカンド	タイム	氏名	年齢
1	7	35'55"	寿内 滝	22
2	3	38'39"	楳沢 昭彦	54
3	13	39'56"	細谷 定男	26
4	9	41'06"	竹内 信行	32
5	10	46'22"	荒井 泰輔	55

5 K				
順位	セカンド	タイム	氏名	年齢
1	11	17'51"	秋本 久雄	36
2	14	18'36"	藤野 雅春	31
3	6	19'02"	小松 譲治	16
4	8	14"	鶴見 俊哉	15
5	16	54"	塚田 六男	35
6	15	24'37"	山口 良春	41
7	12	26'36"	梅田 敏夫	60

3 K				
順位	セカンド	タイム	氏名	年齢
1	5	13'23"	上杉 博	44
2	2	18'43"	辻村 久江	34

## ランニングシューズの選び方



ランニングシューズは、ランニングするための大事な道具です。これだけは、一定のお金をかける必要があります。ですから、専門店に行って相談するか、経験者と一緒に行くなどの方法をとってください。

① 一般に良いランニングシューズの条件は、①かかとがぴったりしていて、つま先は幅広く余裕のあるもの。②甲の部分が十分に曲がるもの。③底が厚く、とくにかかとの部分が厚いこと。④土踏まずにスポンジ等のクッションが入っていることです。

「ランニングライフ」より (山西哲郎、島井健次著)

# 第2回 よこはま月例マラソン記録一覧表 1987.3.22

新日本体育連盟 横浜市連盟

《天気 凡向 凡速 温度 湿度》  
《雨、北、6.2m 11.2°C 93%》

10 K				
順位	セカンド	タイム	氏名	年齢
1	17	41'18"	長島 光雄	29
2	5	43'57"	上杉 博	44
3	18	49'59"	野口 五郎	50

5 K				
順位	セカンド	タイム	氏名	年齢
1	11	18'32"	秋本 久雄	36
2	24	20'37"	河合 博明	28
3	23	21'35"	田中 益夫	25
4	22	21'45"	森 孝又	38
5	21	25'31"	渡辺 浩	13
6	20	25'45"	佐藤 拓士	13
7	19	25'57"	森 史和	13



正しいフォームというものはまだ理論的に確立されていません。テレビなどに映る一流ランナーのフォームを分析しながら、イメージをもつことは良いヒントになるでしょう。

フォームにこだわらず、なによりも大切なことは、あなたが自分にあつた、疲れない自然なフォームで走ることです。自然なフォームというものは、おのずから美しく、いつまでも走りぬくことができるフォームとなるでしょう。

そのことを念頭においていただいたうえで、一般的によいとされているフォームを分析し、そのポイントをいくつかあげてみましょう。

「ランニングライフ」より (山西哲郎、島井健次著)

# 第3回 よこはま月例マラソン記録一覧表 1981.4.17.

新日本体育連盟 横浜市連盟

《天気 風向 風速 温度 湿度  
(由) 北西 3.2M 10.5℃ 57%》

10 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	32	35'15"	松尾 徹	37
2	25	37'30"	藤本 貴	38
3	31	38'56"	津田 雅彦	35
4	9	39'48"	竹内 信行	32
5	29	40'10"	吉田 保夫	37
6	24	41'00"	河合 博明	28
7	27	41'26"	早稲本 武能	36
8	5	42'37"	上杉 惇	44
9	28	44'26"	田嶋 謙二	48

3 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	18	16'28"	野口 五郎	50
2	2	18'10"	辻村 久江	34

5 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	11	18'01"	秋本 久雄	36
2	25	19'41"	藤本 貴	38
3	26	19'54"	仲田 米太	23
4	30	20'03"	仲田 実	15
5	23	20'36"	田中 益夫	25
6	33	20'49"	江口 美津男	32
7	22	21'16"	森 孝文	38
8	34	23'00"	手塚 守夫	42
9	21	24'32"	渡辺 浩	13
10	20	24'49"	佐藤 拓士	13
11	19	25'07"	森 史和	13

# 第4回 よこはま月例マラソン記録一覧表

1981.5.17.

新日本体育連盟 横浜市連盟

(天気-由) 風向-北 風速-5.3M 温度-9.1℃ 気温11.4℃)

10 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	25	37'55"	藤本 貴	38
2	24	40'30"	河合 博明	28
3	36	42'11"	影山 盛雄	43
4	5	43'33"	上杉 惇	44

5 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	22	21'34"	森 孝文	38
2	24	24'45"	河合 博明	28
3	25	24'47"	藤本 貴	38
4	21	26'28"	渡辺 浩	13
5	20	26'34"	佐藤 拓士	13
6	19	26'51"	森 史和	13

3 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	23	12'26"	田中 益夫	25
2	35	14'17"	中野 修	22
3	18	17'00"	野口 五郎	50
4	2	18'13"	辻村 久江	34
5	37	18'20"	森 剛史	8
6	22	18'20"	森 孝文	38

第1回 山面 哲郎  
ランニング教室  
主催: 新日本体育連盟 横浜市連盟 月例川崎マラソン実行委員会  
○会場 古市場河川敷(月例会場)  
○時間 PM1時 ~ 4時  
○会費 一家族200円(小学生は無料)



# 第5回 よこはま月例マラソン記録一覧表

1981. 6. 21. 新日本体育連盟 横浜市連盟

(天気-くもり, 風向-北東 風速-5.3M 湿度-87% 温度14.3°C)

3 K

順位	性別	タイム	なまえ	年齢
1	男	15'13"	上杉 惇	44
2	男	15'13"	野口五郎	50

5 K

順位	性別	タイム	なまえ	年齢
1	男	17'39"	松尾 徹	37
2	男	47"	秋本 雄	37
3	男	21'28"	田中 益夫	25
4	男	55"	渡辺 浩	13
5	男	22'07"	中村 徳義	40
6	男	22'56"	佐藤 拓士	13
7	男	23'03"	梶原 陽介	13

10 K

順位	性別	タイム	なまえ	年齢
1	男	35'40"	松尾 徹	37
2	男	39'37"	竹内 信行	32
3	男	40'06"	木村 泰司	33

# 第6回 よこはま月例マラソン記録一覧表

1981. 7. 19. 新日本体育連盟 横浜市連盟

<天気-くもり 風向-なし 風速-0.1M 湿度-78% 温度-28.1°C>

3 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	男	11'38"	上杉 上	13
2	男	11'59"	上杉 惇	45
3	男	12'41"	佐藤 拓士	13
4	男	12'43"	梶原 陽介	12
5	男	15'02"	野口五郎	50
6	男	17'57"	森 孝之	8
7	男	17'57"	森 孝之	38

5 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	男	21'12"	早稲本 武能	36
2	男	21'40"	田中 益夫	25
3	男	21'50"	森 孝之	38
4	男	21'55"	伊東 哲邦	43
5	男	22'18"	中溝 真弘	26
6	男	22'41"	渡辺 浩	13
7	男	26'16"	森 史和	13

10 K

順位	性別	タイム	氏名	年齢
1	男	38'27"	松尾 徹	37
2	男	41'25"	藤本 貴	38
3	男	44'55"	植田 耕司	44
4	男	49'50"	大島 寛	33

# 第7回 よこはま月例マラソン 記録一覧表

1981.8.16. 新日本体育連盟 横浜市連盟

《 天気 ばれ, 風向 北北東, 風速 2.4 m, 湿度 24.2℃, 湿度 65% 》

## 3 K

順位	心拍	タイム	氏名	年齢
1	41	11'09"	上杉 上	13
2	5	12'01"	上杉 惇	45
3	38	13'04"	梶原陽之介	13
4	20	14'22"	佐藤 拓士	13
5	37	17'29"	森 剛史	8
5	22	17'29"	森 孝之	38

## 5 K

順位	心拍	タイム	氏名	年齢
1	22	20'43"	森 孝之	38
2	23	22'08"	田中益夫	25
3	21	24'55"	渡辺 浩	13
4	19	25'03"	森 史和	13

## 10 K

順位	心拍	タイム	氏名	年齢
1	39	39'47"	木村泰司	34
2	40	50'12"	中村徳義	52
3	18	56'10"	野口 五郎	50
4	46	1:01'39"	丸田	61

# 第8回 よこはま月例マラソン 記録一覧表

1981.9.20. 新日本体育連盟横浜市連盟

( 天気 雨, 風向 北, 風速 5.3 m, 湿度 17.3℃, 湿度 99% )

## 3 K

順位	心拍	タイム	氏名	年齢
1	41	11'18"	上杉 上	13
2	21	12'32"	渡辺 浩	13
3	38	12'43"	梶原陽之介	13
4	20	14'13"	佐藤 拓士	13

## 5 K

順位	心拍	タイム	氏名	年齢
1	47	17'17"	杉本貴一	42
2	39	19'00"	木村泰司	34
3	40	25'41"	中村徳義	52
4	19	25'41"	森 史和	13

## 10 K

順位	心拍	タイム	氏名	年齢
1	5	43'41"	上杉 惇	45
2	22	44'22"	森 孝之	38

## 月例マラソン記録

### 3 K

- ④ 11'09" 上杉 上 13
- ⑤ 11'59" 上杉 惇 45
- ③ 12'26" 田中益夫 25

### 5 K

- ④ 17'17" 杉本貴一 42
- ③ 17'39" 松尾 徹 37
- ⑪ 17'51" 秋本久雄 36

### 10 K

- ③ 35'15" 松尾 徹 37
- ⑦ 35'55" 寺内 滝 22
- ⑤ 37'30" 杉本貴一 38

## 連続出場記録

- 8連続(1~8) ⑤ 上杉 惇  
 7 " (2~8) ② 佐藤 拓士  
 7 " (2~8) ① 渡辺 浩  
 6 " (2~7) ⑧ 野口 五郎  
 6 " (2~7) ③ 田中益夫