



よこはま月例マラソン

第141回
'92年11月15日

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会

第14回 河原駅伝大会

月例チームと大健斗P 参加96チーム

1992. 10. 25

古市場陸上競技場

多摩川サイクリングコース

総合	チーム	一区 10K	二区 5K	三区 4K	四区 8K	五区 6.045K	六区 9.84K
15	91 新横浜月例 A	下野 興 29	大野 光治 40	菊地 健 29	堀 雄一郎 15	斉藤 浩司 47	安斉 正雄 37
		- - -	19 50 : 29	17 14 : 40	29 33 : 9	22 45 : 17	33 39 : 13
		38 37 : 27	0 58 27 : 23	1 15 41 : 26	1 45 14 : 18	2 7 59 : 16	2 41 38 : 15
28	92 新横浜月例 B	田中 千晶 42	永井 亨 29	田中 貴紀	泉山 信義 55	田中 敏夫 42	堀 邦夫 44
		- - -	18 46 : 17	15 27 : 12	33 3 : 35	24 47 : 28	38 35 : 46
		41 39 : 49	1 0 25 : 39	1 15 52 : 28	1 48 55 : 29	2 13 42 : 27	2 52 17 : 28
90	207 新横浜月例 C	田中 裕子 41	太田真沙江	田中亜紗貴 12	田中満理子 44	堀 あや子 41	後藤 光子
		- - -	24 48 : 77	21 37 : 78	42 34 : 90	35 11 : 96	50 53 : 93
		46 48 : 81	1 11 36 : 81	1 33 13 : 81	2 15 47 : 86	2 50 58 : 91	3 41 51 : 90
92	33 クラブ 240 C	河西 仁美 33	本田 富美 24	金輪 涼子 25	渡辺 智之 21	福地 真悟 42	西尾 定男 62
		- - -	25 27 : 82	21 55 : 81	41 54 : 87	27 18 : 50	60 42 : 94
		49 46 : 87	1 15 13 : 87	1 37 8 : 88	2 19 2 : 89	2 46 20 : 89	3 47 2 : 92

参加者の皆さんへ
おつかれさまでした。前日の雨で、コースが非常に滑りやすくなり、月例チームのメンバーも、月例参加者も、チーム単位での参加とあり、96チームが競り合いました。

来週
11月22日は
横浜フルマラソン
月例コース
10時スタート

そして、汗があげば
20回新横浜マラソン
九三年一月一日
多摩川サイクリングコース
10K・10K

さらには、春ともなれば、5回目を迎える
横浜駅伝

スポーツのひろば 一九九二年二月号

やむを得ずの休養がプラスに

新体連の方から「休養のすすめ」という題で書いてほしい、と言われた時、一度はお断りしました。というのは、私も主人もシーズンになると、ほとんど毎週のようにレースに出場しており、「休養」という言葉とは程遠いからです。けれども、考えてみれば、毎月何百キロも走っている方達と違って、フルマラソンの前でもせいぜい月間二〇〇キロ前後という走り方そのものが休養十分なのかもしれない。

初めてフルを走った一九九〇年の場合、八月二〇七、九月二六、と順調に走っていたのに、十月は湘南六〇で爪を痛めてしまい、その後一〇日間全く走れず結局一四〇。十一月も風邪などで直前までの走行距離は一〇〇。しかありませんでしたが、それでも

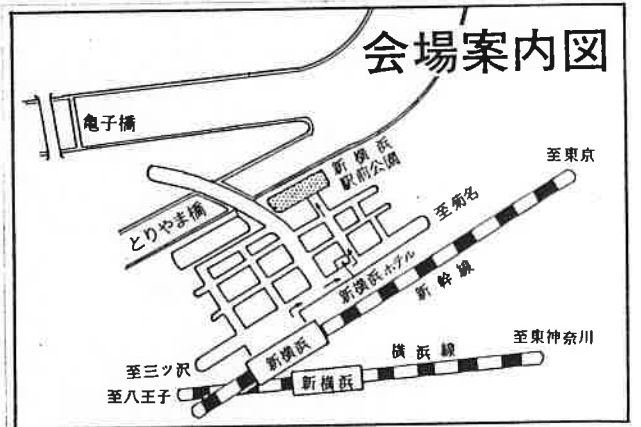
湘南月例マラソン 田中裕子
河口湖での初フルは4時間1分は無事完走できました。

二回目のフルは、さいたまマラソンを走りましたが、この時は一週間前が東京シテイマラソン（ハーフ）。激走(?)の疲れが残ったため、この後一週間はジョグのみで、計二四しか走っていません。でも、結果は3時間40分と大幅な自己ベスト更新(もともと地震によるアシダントのためスタートに遅れ、必死で飛ばしたせいでもありますが...)。河口湖と同様、やむを得ずの休養が結果的にはプラスになりました。

今、この秋のつくばマラソンに向けて週五日、一〇一十二。走り、あと二日は休みにしています。これだと、月間走行距離は二三〇。程度にしかならないので、フルマラソンを「走り切る」には練習不足なんでしょうが、故障がちな私の足をだましましたし、少しずつでも記録をのばしていくには、この程度が限界のような気がします。

と続きます。

それだけの体調レベルにあり、積極的に参加もかまわないと思います。



毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目 1km 3km 5km 10km 20km
受付 現地にて 午前7時から
スタート 1km/8:00 3km/8:10 20km、10km/8:30 5km/9:20
参加費 500円(初参加は1000円) 小、中学生は300円
ゼッケン 主催者が用意します。
記録表彰 参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。

次回は第142回 **12月20日**



よこはま月例マラソン

第142回
'92年12月20日

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会

*** 第141回 1km ***

順	NO	氏名	年	タイム	連	通
1	435	清水 潔	37	3.39	1	22
2	616	堀 雄一郎	15	3.42	7	46
3	004	高島 誠	48	3.42	3	9
4	827	武田 清梅	44	3.48	15	25
5	564	堀 邦夫	44	3.49	38	66
6	785	田口伊勢雄	67	3.50	1	8
7	871	塩川 正夫	56	3.55	1	8
8	996	小柳 勝	40	3.59	2	3
9	729	岩山 利信	45	4.03	20	27
10	005	高島 律	10	4.19	10	10
11	632	酒井 浩次	39	4.20	32	52
12	801	内野 光子	37	4.22	39	39
13	818	内野 堯視	9	4.23	36	36
14	722	田島 正直	30	4.25	12	13
15	559	相馬 亮一	53	4.26	3	29
16	012	津嘉山和加子	40	4.28	2	4
17	963	上杉 次郎	15	4.52	1	5
18	956	樋口 敦	15	4.52	1	5
19	014	松倉 実	34	4.54	8	8
20	015	松倉 剛	8	4.54	8	8
21	563	堀 あや子	41	5.00	67	67
22	504	浅野 茂	56	5.01	76	76
23	721	堀 友紀代	9	5.01	49	49
24	800	内野 英夫	43	5.02	39	39
25	888	大貫 洋子	36	5.05	6	18
26	817	内野 雄策	7	5.14	36	36
27	028	峯岸 孝博	27	5.15	7	7
28	900	神崎 美穂	7	5.20	1	9
29	899	神崎 義一	40	5.21	1	11
30	603	大川 晴利	57	5.23	20	59
31	830	佐久間 亨	38	5.24	2	19
32	901	神崎 敦子	35	5.26	1	9
33	016	奈良橋志津夫	51	5.28	8	8
34	893	高橋 直美	24	5.31	26	26
35	052	有賀 喜美	27	5.31	2	5
36	894	沼田 早苗	25	5.31	4	24
37	991	吉田 勝信	47	5.32	13	13
38	026	佐藤 省三	38	5.32	3	6
39	938	岩山ユリ子	39	5.33	20	20
40	861	真下 守之	33	5.33	2	24
41	868	大貫 彰	43	5.34	29	29
42	648	田中 敏夫	43	5.35	55	55
43	927	佐野 吉秀	44	5.36	21	21
44	582	田中 千晶	42	5.39	66	66
45	583	田中 裕子	41	5.46	66	66
46	649	田中満里子	45	5.46	55	55
47	843	佐久間瑠実	6	5.51	8	12
48	831	佐久間久美子	37	5.51	8	10
49	793	原田 正成	53	5.57	2	25
50	859	小宅 伸三	50	6.05	1	22
51	030	芦刈まゆ香	6	6.13	1	3
52	928	三枝 義明	28	6.15	1	6

三日坊主なら月例マラソンに参加しよう。
一人で走るのがつらいなら、いつも顔を合わせる
走る仲間ができる。
サア！君もマイロードへ飛び出そう！

*** 第141回 3km ***

順	NO	氏名	年	タイム	連	通
1	963	上杉 次郎	15	11.37	1	5
2	004	高島 誠	48	11.43	3	9
3	800	内野 英夫	43	12.10	39	39
4	801	内野 光子	37	12.15	39	39
5	996	小柳 勝	40	12.21	2	3
6	667	永井 亨	32	12.24	5	12
7	028	峯岸 孝博	27	12.33	7	7
8	016	奈良橋志津夫	51	13.03	8	8
9	871	塩川 正夫	56	13.06	1	8
10	861	真下 守之	33	13.10	2	24
11	868	大貫 彰	43	13.10	29	29
12	632	酒井 浩次	39	13.20	32	52
13	956	樋口 敦	15	14.13	1	5
14	559	相馬 亮一	53	14.19	3	29
15	435	清水 潔	37	14.21	1	22
16	026	佐藤 省三	38	14.28	3	6
17	005	高島 律	10	14.29	10	10
18	899	庄村 誠	48	14.30	1	11
19	008	石田 俊英	50	14.55	10	10
20	722	田島 正直	30	15.11	12	13
21	582	田中 千晶	42	15.18	66	66
22	012	津嘉山和加子	40	15.19	2	4
23	648	田中 敏夫	43	15.21	55	55
24	830	佐久間 亨	38	15.24	2	19
25	972	菊地 裕	43	15.36	16	16
26	504	浅野 茂	56	15.55	76	76
27	052	有賀 喜美	27	16.00	2	5
28	842	須藤 悠	6	16.21	1	2
29	899	神崎 義一	40	16.50	1	11
30	804	岩山 真吾	6	16.56	20	21
31	729	岩山 利信	45	16.57	20	27
32	982	高沢 和典	71	16.57	2	14
33	991	吉田 勝信	47	17.13	13	13
34	818	内野 堯視	9	17.25	36	36
35	832	佐久間絵梨	9	17.39	1	10
36	831	佐久間久美子	37	17.40	1	10
37	793	原田 正成	53	17.51	2	25
38	817	内野 雄策	7	18.18	36	36
39	938	岩山ユリ子	39	18.19	20	20



お願い

1km, 3kmでゴールの時、着順カードを渡します。ゼッケンを記録したらカードは係員に返してください。

毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目 1km 3km 5km 10km 20km
 受付 現地にて 午前7時から
 スタート 1km/8:00 3km/8:10 20km、10km/8:30 5km/9:20
 参加費 500円(初参加は1000円) 小、中学生は300円
 ゼッケン 主催者が用意します。
 記録表彰 参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。

次回は第143回 1月17日

また来年も
よろしく!



新日本体育連盟 横浜市連盟

〒220 横浜市西区高島2-9-13
TEL 045(441)2528



よこはま月例マラソン

第143回
'93年1月17日

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会

今年とよろしく
健康で活躍の年に！

みなさん、あけましておめでとうございませう。今年とよろしくお願ひします。

一年の計は元旦にありといいますが、皆さんの新年はいかがでしたでしょうか。世の中は不況のどん底で景気のいい話ばかり聞かれません。

93新体連

新春の集い

日時 1月23日(土) 午後5時~8時

場所 リベルテ(平和と労働会館1F)

会費 5,000円

第142回 全コース(19km)
完走合計タイム

861	真下 守之	1:16:25
996	小柳 勝	1:18:14
871	塩川 正夫	1:27:07
40	浜 国也	1:31:53
956	樋口 敦	1:33:36
38	森 久晃	1:42:16



たにかんぼつていざたいと思ひます。

んし、好転の気配を感じられず、生活にいらだち、不安を抱えたいわいせつな多量にありますが、皆さんが今年とまた健康で、生々しく活躍されることを期待しつつ、一三自身を迎える月例マラソンへの御協力を願って、運営委員も気持を新たにかんぼつていざたいと思ひます。

乙いませうのよろしくお願ひします。

正月のつぎ若手の飲物を用意しました。レースのあと少しですがおあがり下さい。

新横浜へ月例が移って以来、コースの変更が度重なった。迷惑をおかけしていますが、皆さんが今年とまた健康で、生々しく活躍されることを期待しつつ、一三自身を迎える月例マラソンへの御協力を願って、運営委員も気持を新たにかんぼつていざたいと思ひます。

*** 第142回 5km ***

順	NO	氏名	年	タイム	連	通
1	589	柏木 英和	31	19.34	1	3
2	783	小森 昭二	34	19.36	1	16
3	861	真下 守之	33	19.40	3	25
4	22	田代 洋介	39	20.22	9	9
5	67	加藤 欣司	36	21.16	2	14
6	140	土志田 嘉	39	21.26	61	63
7	827	武田 清梅	44	21.30	16	26
8	996	小柳 勝	40	21.33	3	4
9	26	佐藤 省三	38	21.56	4	7
10	871	塩川 正夫	56	22.03	8	9
11	859	小宅 伸三	50	22.56	2	23
12	999	庄村 誠	48	22.58	5	12
13	37	中島 剛	25	23.20	1	5
14	830	佐久間 亨	38	24.51	9	21
15	115	奥井 敏夫	50	26.32	1	1
16	956	樋口 敦	15	26.56	2	6
17	51	渡辺 謙三	46	27.22	1	4
18	40	浜 国也	22	28.25	8	8
19	38	森 久晃	23	30.55	8	8

本格的に走り始めたのは、平成3年10月の皇居チャリティ(15k)であったが、最後の一周はほとんど歩くという結果でした。昔(中学時代)駅伝にも出た事があったというぬぼれが、くるぶしまで痛めるという最悪の状態であった。

このまま走るのにはやめようと思っただけ、痛めた足のリハビリの為にゆっくり走ってみようと、昨年2月からよこはま月例マラソンに参加し、以後1回も休まず11月には連続10回を達成しランシャツをもらい感激しました。

これを機会にランナーズ1年を振り返ってみたいと思います。3月の神奈川マラソンは、初の距離で不安でしたが、やはり最後は歩き、走り込み不足を痛感しました。足の不安と走り込み不足の中で、10月の浦安ハーフ、11月につくばフルにエントリー、夏の

ランナーズ1年を振り返って
石田俊英さん

自主トレでは富士登山にも挑戦、頂上からの御来光は今後の励みとなりました。

しかし、9月の走り込みで無理がたたたり、ヒザを痛め浦安ハーフは練習不足のため不満足な結果でした。つくばフルマラソンは、ともかく「時間内完走」を目標に無理をせず走りましたが、30k付近で足がつかず、つくづく42.195kの距離を感じました。

それでも4:25・26で完走初期の目標を達成することが出来ました。よこはま月例のゼッケンは「8」で縁起のよい番号ですがこれからも「年齢と足」に相談しながら「健康マラソン」に徹して走り続けたいと思います。

毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km
受付	現地にて 午前7時から				
スタート	1km/8:00	3km/8:10	5km/8:20	10km/8:30	20km/9:20
参加費	500円(初参加は1000円) 小、中学生は300円				
ゼッケン	主催者が用意します。				
記録表彰	参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。				

次回は第144回 2月21日

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会

第143回 全コース(19km)
完走合計タイム

861	真下 守之	1:15:41
973	阿部 幸一郎	1:16:05
778	高橋 裕夫	1:19:21
648	田中 敏夫	1:28:15
801	内野 光子	1:29:01
582	田中 千晶	1:37:36
972	菊地 裕	1:42:24

第143回の参加者

1k	43名
3k	32名
5k	15名
10k	32名
20k	5名
実数	74名
(キッ)	9名
初参加	6名

月例参加者の皆さん、白旗の月例への御協力ありがとうございました。横濱月例も今回で満二年を経過するに際し、これまで参加登録者は一〇〇〇名を数え、細々ではありませんが、と云われることなく運営をまっかいらしめたことについて、皆さん

参加費改定についてのお願ひ

四月より大人・八〇〇円 小・五〇〇円 に値上げします

誠に改めまして感謝するところで、

感謝の言葉につけて、参加費値上げの経緯が恐縮ですが、不承感ながら本年四月より、現行大人五〇〇円を八〇〇円へ、中学生以下三〇〇円を五〇〇円に改定させていただきます。

他のレースの参加費と昇の動きに依り、長い間、現行料金を守つて来ましたが、世間の経済状況とも相まって、月例改定は車の、今後と事務的負担、駐車維持費等の負担増がせまられる状況であり、また参加費等の値上がりもあつて、増々この状況で、今回のお願ひに至ることと

なりました。

月例参加者の皆さん、諸般の事情を御理解いただき、御理解と御協力を御願ひ致します。

また月例の運営について、さらにも一歩の改善の努力を致します。これを申し述べ、改定についてのお願ひと致します。

参加者の皆さんの一歩の成果の達成と健康を祈念しつつ、月例への参加を今後ともお願ひ致します。

*** 第143回 5km ***

順	NO	氏名	年	タイム	連	通
1	808	下野 興	29	19.34	1	20
2	778	高橋 裕夫	35	19.34	1	11
3	861	真下 守之	33	19.59	4	26
4	497	秋本 倫一	37	20.07	1	65
5	973	阿部 幸一郎	36	21.09	1	14
6	582	田中 千晶	42	22.27	68	68
7	583	田中 裕子	41	22.54	68	68
8	140	土志 田嘉	39	23.01	62	64
9	648	田中 敏夫	43	24.20	57	57
10	26	佐藤 省三	38	24.26	5	8
11	830	佐久間 亨	38	24.35	10	22
12	801	内野 光子	37	25.36	41	41
13	927	佐野 吉秀	44	24.45	23	23
14	121	田中 幸三	44	27.12	1	1
15	972	菊地 裕	43	27.26	18	18

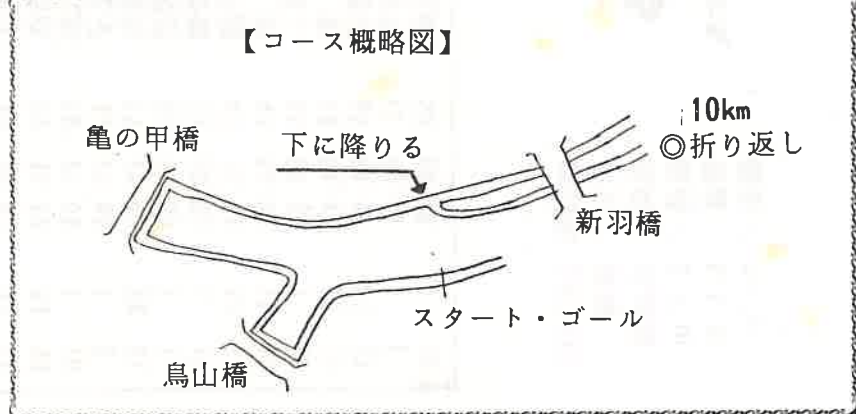


通算五〇回
大会デビュー!
山本 辰夫さん

毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km
受付	現地にて 午前7時から				
スタート	1km/8:00	3km/8:10	20km、10km/8:30 5km/9:20		
参加費	500円(初参加は1000円) 小、中学生は300円				
ゼッケン	主催者が用意します。				
記録表彰	参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。				

次回は第145回 3月21日





よこはま月例マラソン

第145回
'93年3月21日

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会

楽しく走ろう横浜駅伝

春の一日を家族や仲間と

楽しく走りませんか。

今年も月例のコースを使い、四月二十九日(祭日)に第五回横浜駅伝が開催されます。毎年月例の参加者でチームをつくり参加して来ました。今回も月例チームをつくりますので、希望者は受付まで申し出て下さい。速い、遅い、若い、年配、男、女は一切問いません。みんなで楽しく、お弁当や飲み物を持ちより楽しい一日を過ごしたいと思えます。三チームから四チームを結成したい思いますのでご協力下さい。
なお、参加費はいりません(月例で負担します)



参加費改定のお知らせ

四月より大人・八〇〇円、子供(中学生まで)五〇〇円に値上げします。

月例参加者の皆さん、日頃の月例への協力ありがとうございます。先月すでにご案内のように、四月より参加費の値上げを実施を致します。現行の大人・五〇〇円を八〇〇円に、子供三〇〇円を五〇〇円に改定させていただきます。また、初参加を一三〇〇円とします。今回の値上げの大きな理由に、参加費(ラ

ンニングシャツ等)の値上がり、事務所維持費の値上げ、駐車場の負担増などです。私たちの努力不足もあり、参加者を思うように集めることができなく、毎月参加しているみなさまに負担がかかることに心を痛めています。今後とも一層努力をいたしますが、みなさまのご理解、ご協力を心からお願いたします。

原稿募集

* 月例マラソンの感想や希望
* 各地の大会参加の完走記
* 私のトレーニング方法 など
参加者の皆さんの投稿をお願い致します 月末までに新体連事務所あてに送ってください

スポーツ、きみが主人公
新体連刊行物

スポーツひろば

新体連へ

「スポーツのひろば」は、スポーツ愛好者やクラブそして指導者の関心にこたえ、実際の技術向上や指導に役立つ企画を編集の柱においた「スポーツとあなたを結ぶ」総合スポーツ誌です。

「スポーツのひろば」は、スポーツに関する諸問題を意欲的に解明し、スポーツの正しい発展方向をさし示す、「スポーツ活動の友」です。



* お願い *

1 km, 3 kmでゴールの時、着順カードを渡します。ゼッケンを記録したらカードは係員に返してください。

第144回 全コース(19km)
完走合計タイム

861	真下	守之	1:16:21
648	田中	敏夫	1:28:10
26	佐藤	省三	1:28:49

厚木平和マラソンへのお誘い

第5回『爆音なくせ』厚木基地包囲平和マラソン大会
(略称:厚木平和マラソン)

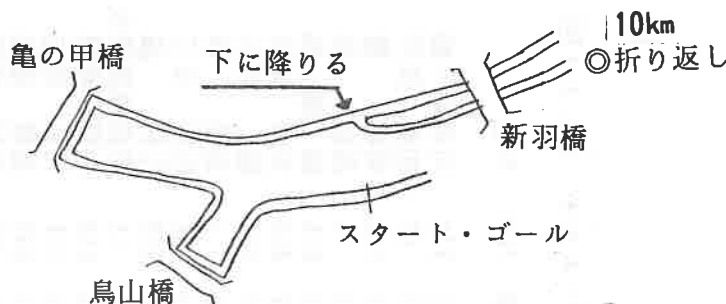
日時: 4月18日(日)10時半スタート
会場: やまと公園(大和駅下車 徒歩5分)
《かながわピースフェア・第5回大和平和まつり》協賛

毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km
受付	現地にて 午前7時から				
スタート	1km/8:00	3km/8:10	20km、10km/8:30	5km/9:20	
参加費	800円(初参加は1300円) 小、中学生は500円				
ゼッケン	主催者が用意します。				
記録表彰	参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。				

次回は第146回 4月18日

【コース概略図】



新日本体育連盟 横浜市連盟

〒220 横浜市西区高島2-9-13
TEL 045(441)2528

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会



コース略図

「今日から本コースを再開します」
長い間親しんだコースがやっと戻って来ます。鳥山橋に向かって走ってきたコースもだいたいなじみましたが、元のコースに今日から戻ります。

昨年の四月から下水処理場の水門工事のため、コースの変更をして、鳥山橋に向いスタートしていました。ようやく工事が終了し、今月の月例から本コースに戻し、新羽橋に向いスタートします。新横

浜公園の整備も進み、トイレ、水のみ場も新設され、参加者の皆様も便利になると思えます。スタート地点が少し移動し、新たなコースで始まりま。折り返し地点が若干変更しますので、注意して下さい。

原稿募集

* 月例マラソンの感想や希望
* 各地の大会参加の完走記
* 私のトレーニング方法 など
参加者の皆さんの投稿をお願い致します。月末までに新体連事務所あてに送ってください。

* お願い *

1 km, 3 kmでゴールの時、着順カードを渡します。ゼッケンを記録したらカードは係員に返してください。

横浜ロードレース大会

月例参加者の記録

〈20 km 男子〉

下野 興	(9位)	1° 13' 31"
柳下 昇一	(25位)	1 17 01
阿部幸一郎	(38位)	1 22 03
本間 敏郎	(95位)	1 25 26
田代 洋介	(103位)	1 26 16
遠矢 統之	(121位)	1 27 19
西ヶ谷 亮蔵	(143位)	1 29 24

〈10 km 男子〉

高橋 裕夫	(9位)	36' 25"
高比良美義	(23位)	38 16

〈10 km 40才代〉

小野 信也	(4位)	34 44
斉藤 浩司	(23位)	39 44
田中 千晶	(28位)	41 18

〈10 km 60才代〉

田口伊勢雄	(5位)	42 30
舟倉 達夫	(12位)	53 27

〈10 km 女子〉

田中 裕子	(4位)	45 36
-------	------	-------

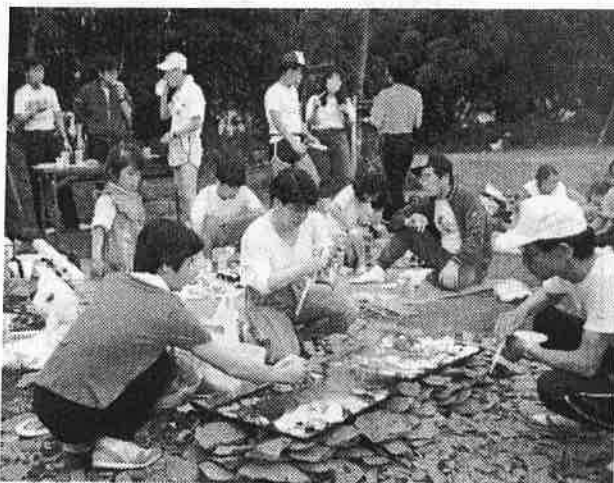
〈5 km〉

小松原裕輔	(6位)	25 12
-------	------	-------

* 4月11日に行われたロードレースの月例参加者の結果です。もし、大会に参加した人で記録がもれていたらお知らせ下さい。来月号に載せます。

恒例バーベキュー大会を開催を五月例会(五月十六日)の終了後に開催します。今年で三回を数えますが、例年多くの参加があります。今年も皆様の参加をお願いします。当日は「おにぎり」などを持参して下さい。五月の晴れた一日を楽しく過ごしたと思います。

参加費 大人 二千元
子供 七百元



五月例会のあとで

恒例バーベキュー大会を開催

*** 大人二千元、子供七百元 ***

スポーツ、きみが主人公
新体連刊行物

スポーツひろば

申込みは市連盟へ

「スポーツのひろば」は、スポーツ愛好者やクラブそして指導者の関心にこたえ、実際の技術向上や指導に役立つ企画を編集の柱においた「スポーツとあなたを結ぶ」総合スポーツ誌です。

「スポーツのひろば」は、スポーツに関する諸問題を意欲的に解明し、スポーツの正しい発展方向をさし示す、「スポーツ活動の友」です。

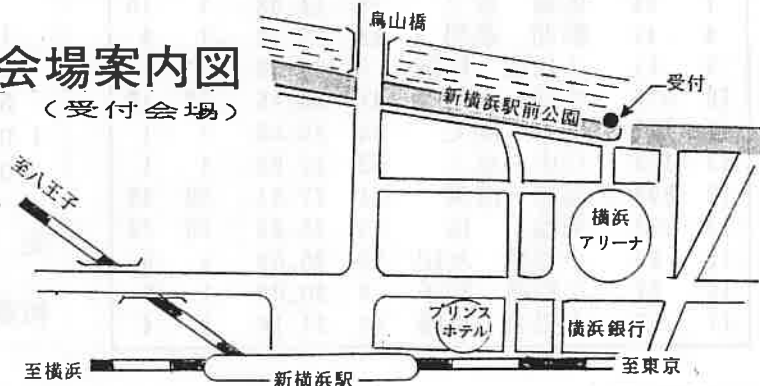
毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km
受付	現地にて 午前7時から				
スタート	1km/8:00	3km/8:10	20km、10km/8:30	5km/9:20	
参加費	800円(初参加は1300円) 小、中学生は500円				
ゼッケン	主催者が用意します。				
記録表彰	参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。				

次回は第147回 **5月16日**

会場案内図

(受付会場)



主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会

30回連続達成



721 堀 友紀代



893 高橋 直美

おめでとう!

本日マラソン終了後

バーベキュー大会を行います

参加費 大人二千円、子供七百円

お昼飲み物、肉、魚、野菜をたくさん用意しました

恒例バーベキュー大会を本日、例会終了後おこないます。月例参加者全員のご参加をお願いします。バーベキューの準備に協力いただける方は、ご自分のレースが終了しだい手を貸して下さい。

下さい。なお、本日のバーベキューの準備にたずさわっていただいた方々に、心からお礼を申し上げます。

ランニング スケジュール

1993年

第31回神奈川県スポーツ祭典

陸上競技大会

<とき> 10月24日(日)

<参加費>

<ところ> 県立体育センター(善行)

1種目	1200円
2種目	1500円
リレー	2000円

第15回 河原駅伝

<とき> 10月31日(日)

<参加費>

<ところ> 川崎古市場陸上競技場
多摩川サイクリングコース

10000円

第146回の参加者

- 1k...52名
- 3k...42名
- 5k...16名
- 10k...38名
- 20k...5名

実数 85名
(キッ 5名)
初参加...10名

1993年 4月18日
天気/ 快晴
風向/ 南西
風速/ 6.8 m
気温/ 19.6℃
湿度/ 36%

原稿募集

- * 月例マラソンの感想や希望
- * 各地の大会参加の完走記
- * 私のトレーニング方法 など

参加者の皆さんの投稿をお願いします 月末までに新体連事務所あてに送ってください

お願い

1km, 3kmでゴールの時、着順カードを渡します。ゼッケンを記録したらカードは係員に返してください。

スポーツ、きみが主人公
新体連刊行物

スポーツのひろば

新体連へ

「スポーツのひろば」は、スポーツ愛好者やクラブそして指導者の関心にこたえ、実際の技術向上や指導に役立つ企画を編集の柱においた「スポーツとあなたを結ぶ」総合スポーツ誌です。
「スポーツのひろば」は、スポーツに関する諸問題を意欲的に解明し、スポーツの正しい発展方向をさし示す、「スポーツ活動の友」です。

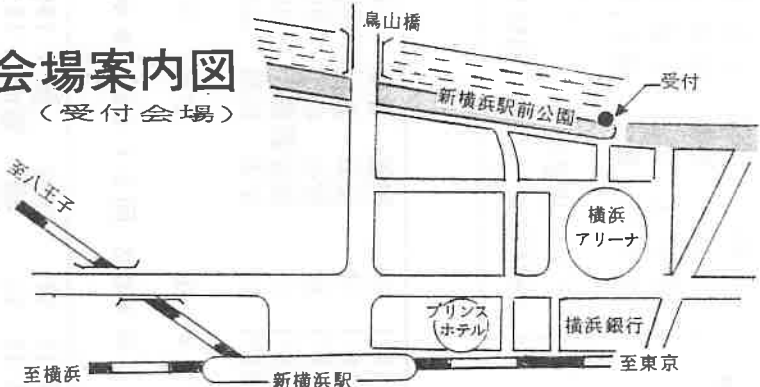
毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km
受付	現地にて 午前7時から				
スタート	1km/8:00	3km/8:10	20km、10km/8:30	5km/9:20	
参加費	800円(初参加は1300円) 小、中学生は500円				
ゼッケン	主催者が用意します。				
記録表彰	参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。				

次回は第148回 6月20日

会場案内図

(受付会場)



新日本体育連盟 横浜市連盟

〒220 横浜市西区高島2-9-13
TEL 045(441)2528

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会



4月二十九日(祭日)に行われた第五回横浜駅伝で、月例の参加者でつくった駅伝チームが七位に入賞しました。当日は大雨で最悪のコンディションの中でスタートしました。Aチームは一区河見さんからスタートし永井さん、安田さん、下野さん、山田さん、斉藤さん、最終七区の村山さんとタスキをつなぎ、二時間二八分五九秒の堂々七位入賞でした。

第五回横浜駅伝

よこはま月例Aチームが七位入賞

Bチーム(混合)二区の内野光子さんが区間賞

内野光子さんが区間賞

また、Bチームは混合チーム(二区、四区、六区が女性)をつくって参加。一区から小柳さん、内野さん、山形さん、佐藤(美)さん、杉浦さん、渡辺さん、佐藤(伊)さんの七人、三時間一分四八秒の十位でした。混合チームの特筆すべきことは二区の内野光子さんが区間賞(五十三秒九)を獲得したことです。選手のみなさまが雨の中を力走され、心を一つにゴールをめざし力を合わせた成果だと思えます。今回参加された方はもちろん、参加出来なかった人も次回はぜひ参加してみたいかがですか。

今年の秋十月には川崎で「河原駅伝」が予定されています。誰でも参加出来ますので、駅伝の楽しさを味わって下さい。チームつくりを力発揮していただいた方々、大会の役員として働いていただいた方々大変ご苦労さまでした。

今年もみんなで参加しよう

93年神奈川県縦断反核平和駅伝実施要綱

今年も暑い「平和運動」の夏がやってきました。湘南の反核平和駅伝の運動に応え、川崎～箱根を結ぶ神奈川県縦断反核駅伝に参加しませんか。平和への気持ちを走ることによって伝えよう。

主催 1993年神奈川県縦断反核平和駅伝実行委員会
日時 1993年8月1日(日) 午前7時30分集合
集合場所 川崎市役所前
参加費 1000円 当日現地受付
スタート 午前8時(川崎から箱根まで95kmあります)
区間及び受付場所(中継地点) 受付時間 1区から10区(川崎から箱根まで)
1区 川崎～横浜 (10km) 川崎市役所 7:30集合
2区 横浜～戸塚 (13km) 横浜駅東口 8:30集合
3区 戸塚～藤沢 (10km) 戸塚駅東口 10:00集合
(*4区で第6回湘南反核駅伝のセレモニーの参加)
4区 藤沢～茅ヶ崎 (10km) 藤沢市役所 11:30集合
5区 茅ヶ崎～平塚 (7km) 茅ヶ崎市役所 12:30集合
6区 平塚～二宮 (10km) 平塚市役所 13:00集合
7区 二宮～小田原 (12km) 二宮駅前 14:00集合
8区～10区 小田原～湯本～元箱根 (23km)

第147回 全コース(19km) 完走合計タイム

861	真下 守之	1:23:01
47	城戸 亨	1:23:25
763	菅野 寛雄	1:23:58
648	田中 敏夫	1:27:34
853	大野 光治	1:28:07
854	中村喜代克	1:28:42
189	河原 修	1:30:37
827	武田 清海	1:37:55
173	阿部 昭夫	1:39:41

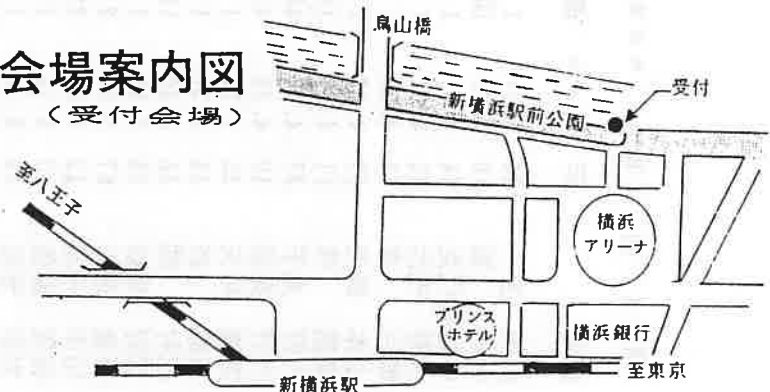


毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km
受付	現地にて 午前7時から				
スタート	1km/8:00	3km/8:10	5km/8:20	10km/8:30	20km/9:20
参加費	800円(初参加は1300円) 小、中学生は500円				
ゼッケン	主催者が用意します。				
記録表彰	参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。				

次回は第149回 7月18日

会場案内図 (受付会場)





よこはま月例マラソン

第149回
'93年7月18日

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会

よこはま月例は 来月で一五〇回を迎えます

よこはま月例マラソンは来月(八月十五日)で一五〇回を迎えます。今までに参加されてきたみなさんに心からお礼を申し上げます。

よこはま月例マラソンのスタートは一九八一年二月に根岸森林公園です。根岸森林公園は緑に囲まれた上り下りの多い良いトレーニングコースでもありました。

しかし、観光地でしかも横浜に数少ない緑の多い公園で日曜日は多くの観光客や一般の人達がきます。官公庁の行事と重なったりして会場確保や運営上ではあまり良い所ではありませんでした。

一九八八年五月に、ここ新横浜駅前公園に来てから丸六年になります。新横浜になってからも、工事などでコースの変更や受け付け場所の変更、スタート地点の移動など参加者に変更に迷惑をかけてきました。ここにきてやっと落ち着いた開催ができそうです。

次回八月十五日を新たな出発の日として、二〇〇回、三〇〇回をめざしてがんばりたいと思います。参加者ひとり一人のご協力があってこそ続けられるものだと思います。

運営上のことでお気付きの点がありましたら気軽に一声かけてください。今後ともよろしく願います。(運営委員会一同)

一五〇回記念行事

鳥井健次さんの

「ランニング教室」

鳥井健次さんのランニング教室を一五〇回記念行事として開催します。「ランニングの基本」を学びたいと思います。当日は「記念パーティー」を合わせて開催いたしますので、ぜひ参加してください。参加費は飲み物(ビール、ジュース)を含んで千円です。

本日は衆議院選挙の投票日です

みなさん必ず投票しましょう

今年も「平和の夏」がやってきます

9/3 神奈川縦断反核駅伝 川崎～箱根

あなたも参加しませんか。今年で四回目を迎え、川崎を午前8時にスタートします。箱根芦ノ湖には午後6時ごろに着きます。宿泊施設も予約をしておりますので汗をかいた後は冷たいビールと温泉が待っています。詳しくは受けまで

1993年 6月20日
天気 / くもり
風向 / 南
風速 / 1.9 m
気温 / 22.4℃
湿度 / 89 %

第148回の参加者

1k...46名
3k...42名
5k...25名
10k...37名
20k...7名
実数 83名
(初) 1名
初参加...7名

第148回 全コース(19km) 完走合計タイム

756 高比良美義 1:20:06
854 中村喜代克 1:22:47
47 城戸 亨 1:25:57
853 大野 光治 1:26:27
857 吉浜 晃 1:27:45
827 武田 清海 1:28:44
871 塩川 正夫 1:29:20
648 田中 敏夫 1:29:58
156 小淵 勝義 1:39:36

写真は昨年
のスタート地点の
川崎市役所まえからです

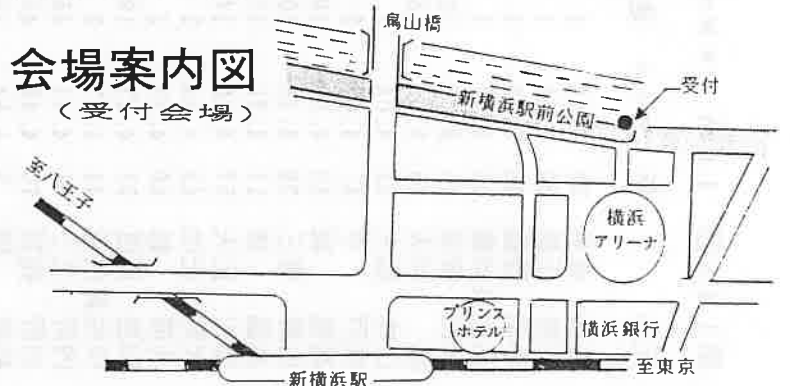


毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目 1km 3km 5km 10km 20km
受付 現地にて 午前7時から
スタート 1km/8:00 3km/8:10 20km、10km/8:30 5km/9:20
参加費 800円(初参加は1300円) 小、中学生は500円
ゼッケン 主催者が用意します。
記録表彰 参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。

次回は第150回 **8月15日**

会場案内図 (受付会場)



新日本体育連盟 横浜市連盟

〒220 横浜市西区高島2-9-13
TEL 045(441)2528



よこはま月例マラソン

第150回
'93年8月15日

主催 新日本体育連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援 横浜市教育委員会



82年2月から93年8月まで12年と半年のあいだ、支えていただいた月例参加者に心から感謝いたします。延べ人数で一、一五〇人を越え、毎月百名前後の参加者する月例マラソンに発展してきました。今後みなさまのご協力とご援助をいただき、みんなの「よこはま月例マラソン」をめざします。

記念行事 『ランニング』の基本

——正しい歩き方から

ランニングフォームへ——

記念行事のひとつとして、全国ランニングセンターの鳥井健次さんを講師にお招きし、「ランニングの基本」を学びたいとおもいます。

月例マラソンは気軽に参加でき、健康のために走る人、記録を気にしないでフルマラソンを楽しむランナーまで参加しています。しかし、ひとつたひ少しでもタイムを縮めようとトレーニングすると、故障や不健康を招くこともあります。鳥井さんは毎年ランニン



グ研修会を車山で開催し、その講師をしています。日頃の疑問や練習についても気軽に相談できます。月例終了後すぐに始まりますので、みなさまの参加をお願いいたします。

記念レセプションはビールと

ジュースで乾杯

一五〇回を記念して、学習と交流を深めたいとおもいます。月例会場でビールとジュースで乾杯をします。ビールは250円(350ml)、ジュース110円で販売いたします。つまみは主催者で簡単なものを準備します。みなさま是非参加を。

神奈川県縦断反核駅伝

8月1日川崎〜箱根

なが梅雨、冷夏のなかだったのが、まさかの「夏」の中、午前8時に川崎市役所をスタート。暑さのためか、やや時間がかかりながら9時過ぎに横浜駅東口に到着。新たな参加者をくわえて、戸塚駅に向けて出発。久しぶりの天気もあって国道1号線が大渋滞。給水車がランナーにおいづきません。とくに権太坂を過ぎてから戸塚駅、藤沢とノロノロ運転がつづき、暑さと渋滞でイライラの連続。藤沢市役所で行う「湘南反核平和駅伝」のセレモニーにはランナーがぎりぎり間に合うという状態でした。車が市役所に着いたときは、すでにスタートした後でした。藤沢〜茅ヶ



箱根・芦ノ湖で記念のナップ(93.8.1)

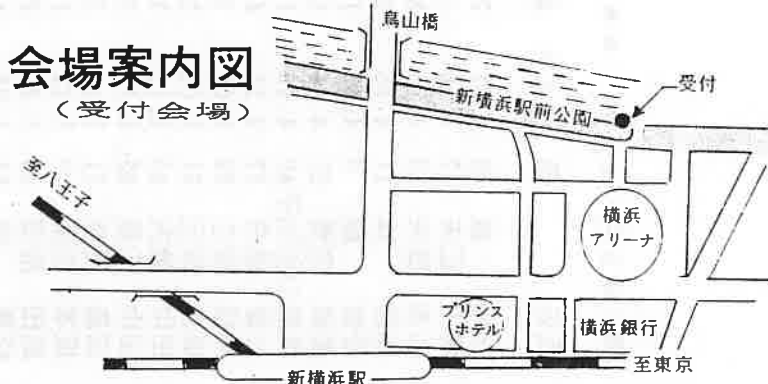
崎は湘南反核駅伝と合流、茅ヶ崎からは湘南と別れ、いざ、箱根。平塚、二宮、小田原、箱根湯本とほぼ予定通り走り、恒例の箱根越えはランナーが次々交替し、頂上をめざしました。今年は最後まで良い天気に恵まれ、箱根の山も爽快な汗をながしながら芦ノ湖の見える場所に集合。ここからはランナー全員で芦ノ湖まで走りゴールした。ランナーと伴走車の役員、総勢25名の神奈川県縦断反核駅伝でした。なお、今年の参加チームは例年参加している横浜市大楽走会と月例の運営メンバーで構成している新横浜走友会の2チームと日立造船の有志の方々が走りました。

毎月第3日曜日 午前8時スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km
受付	現地にて 午前7時から				
スタート	1km/8:00	3km/8:10	20km、10km/8:30		5km/9:20
参加費	800円(初参加は1300円) 小、中学生は500円				
ゼッケン	主催者が用意します。				
記録表彰	参加者全員に記録証。10、20、30、50回連続賞。				

次回は第151回 **9月19日**

会場案内図 (受付会場)



新日本体育連盟 横浜市連盟

〒220 横浜市西区高島2-9-13
TEL 045(441)2528