

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

## 一五〇回記念行事

### 好評「ランニングの基本」

鳥井健次さん(全国ランニングセンター事務局長)

一五〇回記念行事として、鳥井健次さんに「ランニングの基本」を講演していただきました。多くの月例参加者が暑い中、熱心に話しを聞き、質問をするなど、楽しい記念行事となりました。

おかげさまで一五〇回を迎えることができました。新横浜公園に一九八八年五月に移ってから五年、64回を数えます。会場周辺も移転した当時と比べ、駅の周辺にはホテルや銀行、オフィスビルがたくさん建ち一変しました。

受け、スタート地点が当初より下流に移動し、トイレや水飲み場も整備され、新たなスタートにふさわしい会場になりました。

八月の一五〇回記念行事として鳥井健次さんの「ランニングの基本」の話しを聞きました。「なぜ歩くことから始めるか」、「以外にハードなのが早歩き」、「ベテランランナーにもフォームの矯正は歩くことから・・・興味ある話しに暑いさなか、ビールを片手に話しに夢中でした。

## 一五〇回記念特別表彰

一五〇回を記念して、次の方々を特別表彰いたしました。

◎連続八五回(通算八五回)

浅野 茂さん

◎連続七六回(通算七六回)

堀 あや子さん

◎連続七五回(通算七五回)

田中 千晶さん

田中 裕子さん

◎通算七五回

堀 邦夫さん

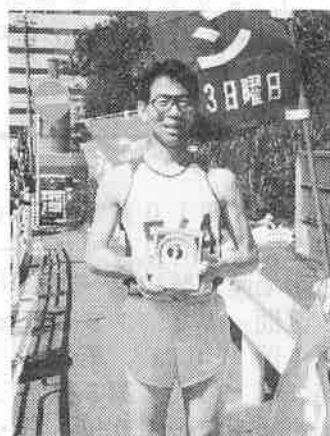
堀さんご家族から感想文が寄せられました。ここに紹介いたします。堀さんは家族全員で月例に参加されています。下の友紀ちゃんがまだ小学校に上がる前からの参加者です。これからも家族全員で参加されることを期待します。

NO. 564 堀 邦夫

8月15日(日)朝、受付のところで、よこはま月例の運営委員から突然「堀さん走る前に表彰式があるよ」と声を掛けられ、私は何の事かわからなかった。

表彰式が始まり驚きましたよこはま月例マラソンの150回記念日に通算75回で表彰されるとは夢にも思わなかった。通算75回、参加できたことは運営委員の皆さんの温かい励ましと、応援それとランナーの皆さんの家族的な雰囲気があればこそ参加できました。

運営委員の皆さん、ランナーの皆さん ありがとうございます。よこはま月例マラソンの発展を祈念しまして次のステップへ走り続けます。(裏面へ)



◎◎参加者の声を募集しています◎◎  
運営やコース、会場、他の大会の感想なんでもかまいません。  
みなさまの「声」をお寄せ下さい。

月例ベストタイム(4月からの記録です)

◎1km	3' 11"	NO. 129	可児 国治 (21才)
◎3km	10' 13"	NO. 129	可児 国治 (21才)
◎5km	17' 11"	NO. 129	可児 国治 (21才)
◎10km	36' 24"	NO. 808	下野 興 (30才)
◎20km	1 <sup>o</sup> 32' 04"	NO. 376	本間 敏郎 (45才)

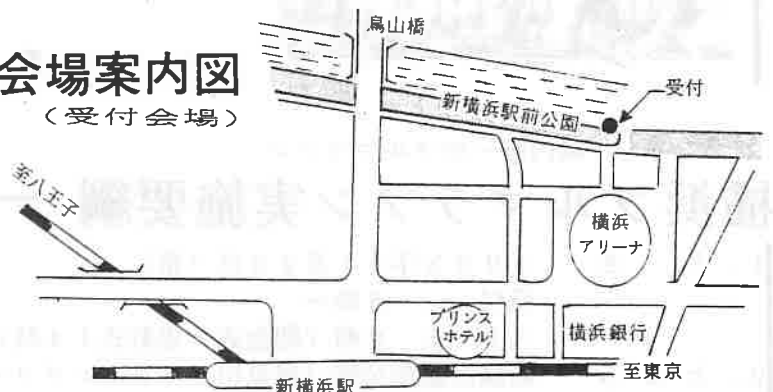
## 毎月第3日曜日 午前8時スタート

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152回 **10月17日**

## 会場案内図

(受付会場)



NO. 721 堀 友紀代

私は、八月十五日にマラソンへ行きました。今日は「鳥井先生」がマラソンの走り方を教えてくれました。

「スピードを落とさないでかかとからつま先に」というくり返して気持ち楽しく走るといいことでした。

これからは楽しく走ってみたいと思います。



NO. 563 堀 あや子

最近、体調をくずし挫折しかけた時、鳥井健次さんのランナー講習を受け又走ってみたいという決意がわいてきました。歩くことの大事さがよく分かり、ゼロから始めれば10Kmの完走も夢でなくなると思いました。

これからも、よきアドバイスをお願いします。

75回連続の賞状ありがとうございました。

NO. 616 堀 雄一郎

月例マラソンを始めて6年半が経とうとしています。今までは、タイムのことばかり考えて走っていたので、いかに楽に走るかは全然目がいっていませんでした。

けれども、今回150回記念として、鳥井健次さんの走り方の講習会で教わったことを意識して走るようにしています。そのせいか、今までより走るのが楽しくなってきました。

**今秋のランニングスケジュール**

いよいよスポーツの秋です。月例マラソンも来月からは20kmがスタートします。11月のフルマラソンをはじめ、駅伝や陸上競技大会もあります。みなさまのランニングスケジュールに新体連の大会をぜひ、加えて下さい。(詳しくは個々の要綱を参照のこと)

## 陸上競技大会



日 時 1993年10月24日(日) 9時会場・9時30分開会式

会 場 神奈川県立体育センター(小田急・江ノ島線、善行駅・徒歩5分)

種 目 【男子】100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 4x100mR, 4x400mR, 走高跳、走幅跳、砲丸投

【壮年男子】(40才以上) 100m, 1500m, 5000m

【女子】100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 4x100mR, 走高跳、走幅跳、砲丸投

競技規則 現行、日本陸上競技連盟規則に準ずる

表 彰 各種目とも3位まで

参加費 1種目 1,200円 2種目 1,500円

《高校生以下は1種目800円 2種目1,000円》

## 第15回 河原駅伝大会



(1) と き 1993年10月31日(日) ※ 雨天決行  
開会11時00分 スタート11時30分

(2) と ころ 古市場陸上競技場~多摩川サイクリングコース

(3) 競技方法 6区間 42.195Km(発着地点は同所)  
第1区 10Km 第2区 5Km 第3区 4Km  
第4区 8Km 第5区 6.045Km 第6区 9.15Km

(4) 表 彰 ・男子1位~10位 ・女子1位~3位  
男女、各区间賞 各区间ごとの特別賞  
全参加チームに、後日総合記録表と全員の記録証をおくり  
ます。

(5) 参加費 1チーム 10,000円

県内唯一のフルマラソン

## 横浜フルマラソン実施要綱

1. と き	1993年11月23日(祭)	5. 部 門	A 18~35才、 B 36~45才、 C 46~55才、 D 56~65才、 E 66才以上、 F 女子18~30才 G 女子31才以上
	受付 8時~ スタート 9時(閉会式・表彰式14時)	6. 表 彰	全員に参加賞と記録証。各部門に1~6位
2. と ころ	新横浜駅前公園(鶴見川サイクリングコース)	7. 申込切	1993年11月8日(月)当日消印有効
3. 出場資格	18才以上の健康な方。		
4. 参加費	3,000円		



# よこはま月例マラソン

第152回  
'93年10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

## 今回より20kmがスタートします

昨年(92年2月)より、月例で20kmが新設されました。夏場は事故防止のために7月から9月までの間は開催を中止してききました。今回10月より再開します。10kmコースを二往復しますが、折り返し地点とスタート地点に給水を設けてあります。体調には十分注意して走るようお願いいたします。

### \*スタート時間

8時30分頃  
(10kmと同時スタート)

### \*コース

10kmコースを二往復

### \*諸注意

10kmと平行して行いますが、後の5kmとゴールが重なることとありますので、二往復めの折り返しでの注意と「20kmのゼッケン」を必ずつけて下さい。  
折り返し地点の給水は、必ず折り返してから、左側で給水するようにお願いします。また、使用したコップはコースの真中に捨てて下さい。コースの左側の草むらには絶対に捨てないで下さい。あとで拾うのが大変です。「水」以外にほしい物がありましたら要望を事務局まで。

### 二十回連続を達成!

No. 8

石田 俊 英

先月九月十九日連続二十回出場を達成した。

思い起せば、昨年二月初めて「よこはま月例マラソン」に出場、当初はこれほどまでにマラソンにのめり込むとは思いにもよらなかった。

昨年11月のつくばフル、

今年2月の青梅マラソンは調

整失敗で散々な目にあったが

今度こそはと新たな闘志に燃

える始末で、家族は年寄りの

冷や水と茶かしています。

当月例も連続とはいえ棄権

が数回あります。しかし、さ

ぼって棄権したのではなく、

他のレースのためで、時間の

許すかぎり、一キロ、三キロ

を走って、電車の飛び乗った

こともありました。

何れにしても、続けようと

したことが色んな面でプラス

になったことは確かです。

いつまで続けることができ

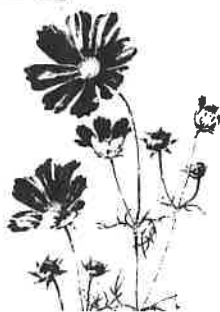
るかわかりませんが、今後は

あまり気にせずに走ろうと考

えています。

月例ベストタイム(4月からの記録です)

◎1km	3' 11"	NO.129	可児 国治 (21才)
◎3km	10' 13"	NO.129	可児 国治 (21才)
◎5km	16' 44"	NO.129	可児 国治 (21才)
◎10km	36' 24"	NO.808	下野 興 (30才)
◎20km	1 <sup>o</sup> 32' 04"	NO.376	本間 敏郎 (45才)



### 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。				

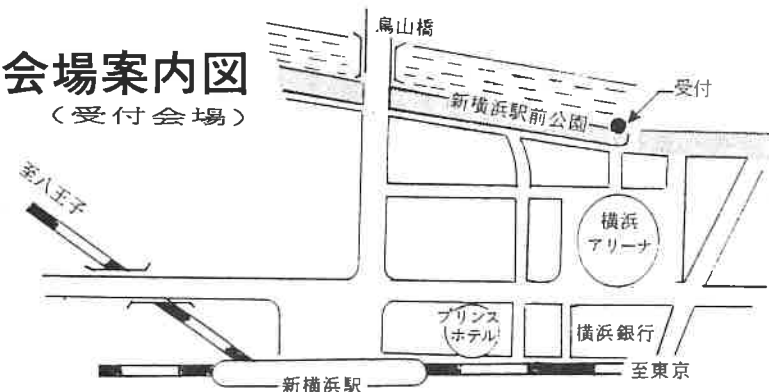
次回は第153回 **11月21日**

## 県内唯一のフルマラソン 横浜フルマラソン

1993 yokohama full marathon

横浜フルマラソンにあなたもチャレンジしてみませんか。今年で横浜の開催が二度目を迎えます。すでに昨年の参加者を上回る申し込みがあり、準備の最中です。だれでも参加でき、途中の計時(20km, 30km, 40km)も行います。女性の参加が増えるように、女性の年代別(18才~30才、31才以上)も新たに設けました。皆様の参加を心からお待ちしています。

### 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153回  
'93年11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

## 河原駅伝 10月31日 月例チーム大健闘

第15回河原駅伝(参加117チーム)は優勝は東芝小向チームでタイムは2°21'10"でした。よこはま月例からは三チームが参加し、かつてない好成績を三チームともにおさめました。記録は次のとおりです。

### 横浜月例ダイナミック 8位 2°30'50"

1区	10km	可児 国治	35' 20"	区間12位
2区	5km	下野 興	17' 16"	6位
3区	4km	山田 正作	14' 02"	7位
4区	8km	志水 武司	29' 09"	12位
5区	6.045km	菊地 健	21' 38"	7位
6区	9.15km	村山 訓	33' 25"	12位

### 横浜月例江戸前 29位 2°51'11"

1区	10km	齊藤 浩司	39' 33"	区間45位
2区	5km	大野 光治	20' 10"	33位
3区	4km	中村 健二	15' 24"	16位
4区	8km	安田 吉宏	34' 06"	46位
5区	6.045km	安齊 正雄	23' 23"	23位
6区	9.15km	秋本 倫一	38' 35"	55位

### 横浜月例ピュアゴールド 21位 2°45'06"

1区	10km	田中 千晶	42' 21"	区間65位
2区	5km	内野 光子	20' 25"	35位
3区	4km	前田 良治	14' 36"	10位
4区	8km	齊藤智恵美	30' 56"	21位
5区	6.045km	永井 亨	21' 52"	9位
6区	9.15km	鹿子木宏之	34' 56"	23位

### 参考 区間記録

1区	10km	32' 24"
2区	5km	16' 47"
3区	4km	13' 11"
4区	8km	26' 22"
5区	6.045km	19' 48"
6区	9.15km	30' 01"

ピュアゴールドで走る、  
2区内野さんは非公認  
ですが、女性のトップ  
の記録だと思います。  
皆さんお疲れ様でした

思いおこすと、八六年一月から月例湘南マラソンに初参加し、その年の夏、横浜月例マラソンから暑中見舞いのはがきをいただいたのがきっかけで、すぐの八月から参加した次第です。ところが今と違って、一〇キロも周回コースで、スタート地点を何回も通過するわけですが、遅い私は、回数表示板の数字より一周余計に走らねばならず、そのたびに芦刈さんに励まされ、途中でくじけることもなく続け、現在の私があるわけです。そのころは土地柄か、外人の男性やギャルが何人か参加していました。八八年五月に新横浜へ移ってから、さ

一五〇回記念表彰を受けて  
ゼッケン 504  
浅野 茂  
八月十五日の敗戦記念日に、新横浜月例マラソンが第一五〇回目を迎えたことは、我々月例仲間の誇りであります。そしてこの間、雨の日、風の日も休まず早朝から会場設営や受付、そして終わった後の片付けと、役員の方々の苦勞は大変だったことと、お礼を申し上げます。お陰様で、私はこの日連続八十五回をむかえ、表彰状をいただき、更に十月の例会ではそれに対する賞品をうけとることができ、良き記念になりました。今後も健康に気をつけ、百回、百五十回と続け、皆さんの手本になりたいと決意した次第です。連続表彰の規定も五十回止まりでしたが、これで前例が出来ましたので、後へ続く皆さんもがんばって、会員増加と連続参加にむけて力をそそいで下さい。

欲張りの私は、九一年二月から月例川崎マラソンも参加し、今年二月で連続二五回のトロフィーをいただきました。新体連の県下のフルマラソンコースが新横浜月例の会場に移り、来る十一月二三日に第二回目が行われるのは我々の誇りです。月例川崎コースが新体連の新春マラソンになっていることもうれしい次第です。こうして、新体連の神奈川県下の三つの月例マラソンに参加し、早さでかなわぬ分を、回数でおぎなっている次第です。そして、出張があったりして、いつ連続が切れるかとひやひやしなながらも、何とかここまでこれたのは、役員の方々のお話と仲間の友情が大きな支えであったと確信しております。今後ともよろしくご指導の程、お願い致します。

ばりお目にかかれません。残念といえば残念ですが、その代わり会場も最近では整備され、水道やトイレの設備もあり、口こみで伝わってか、このところ初参加者も含め月例人口が増えてきているようで、うれしい次第です。

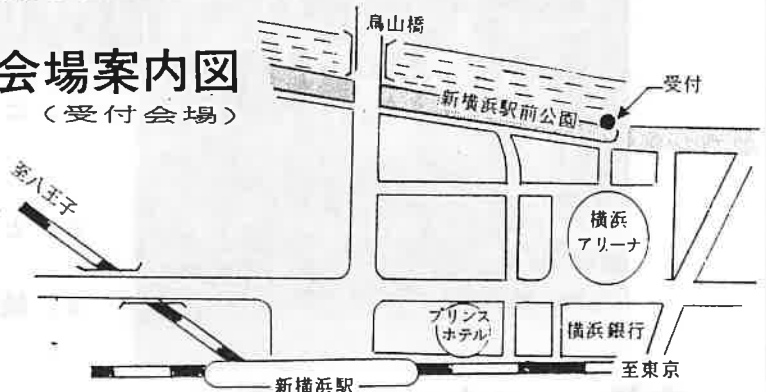


### 毎月第3日曜日 午前8時スタート

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154回 **12月19日**

### 会場案内図 (受付会場)





連続三〇回と

通算五〇回を達成して

ゼッケン 376

本間 敏郎

最初に私が月例に参加したのが、昭和六十年四月二十一日の第五〇回目からでした。当時はまだ参加人数も少なく、根岸森林公園の周回コースで行われていました。

あれからもう早いもので八年の歳月がたちました。その間の私は走りすぎにより膝を痛め、そして、その補助運動で始めたロードレーサーで転倒して、鎖骨を骨折し、さらにオーバートレーニングによって一年以上の休養というようにランナーが経験するほとんどの故障を体験しました。

現在は故障も回復して、今年の五月の月例で連続三〇回と通算五〇回を達成することが出来ました。これも走友の人達と、夏の暑い日、雨の日、冬の寒風にも、レースを開催して下さる月例の役員の方々のおかげと感謝しています。これからも健康に留意して参加して走り続けますのでよろしく。



写真は根岸森林公園時代の月例スタート風景

記念ウェアは高校生

ゼッケン 583

田中 裕子

第一五〇回よこはま月例マラソンは、私たちの連続七五回出場記念になりました。

思ってもみなかった表彰をしていただき、しかも記念品はランシャツ、ランパンのセットという豪華版！続けて良かった！ちなみに、このランニングウェアは息子（次男）の通う都立町田高校の陸上部のユニフォームと同じものでした。一緒に着る機会はないでしょうが、若返った気分です。来夏の月例では記録も大幅アップするかも・・・？



「よく雨が降りました」  
根岸森林公園時代の一コマ

それにしてもよく続いたもの。月例スタッフの方々には本当に頭が下がります。走ることを続けるのも努力が必要だけど、「走らせる」ことを続けるのは、もっと大変ですよ。少しでもお役に立てればと思います、子供の友達や別のレースで知り合った走友などに、よこはま月例を紹介しているのですが、なかなか続けて来てくれる人はありません。でも、めげずにこれからもいろいろ声をかけていこうと思います。もちろん自分の連続参加記録は一〇〇回、二〇〇回と伸ばしていくようにがんばります。！！

## 第6回横浜駅伝大会実施要綱

1994 6th Yokohama Ekiden



「みどりの日は  
駅伝の日」  
毎年暮りなく……

- とき 1994年4月29日(金・祝日)  
開会式 9時30分  
スタート 10時
- ところ 横浜市・綱島/鶴見川サイクリングコース  
東横線・綱島駅下車徒歩5分
- 競技方法 7区間 42.195km  
第1区 10km 第2区 3km 第3区 5km  
第4区 8km 第5区 3km 第6区 5km  
第7区 8.195km
- 参加費 1チーム 10,000円
- 締切 1994年3月29日(火)当日消印有効

昨年は196kmの巻物  
びんねり=雨のスタート=

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



## 横浜フルマラソンに 八六人が参加十一月二三日(祭日)

前日まで雨で天気が心配でしたが、好天に恵まれマラソン日和となりました。エントリー百名、当日参加が八六名、完走者が六四名でした。月例参加者の記録をお知らせいたします。

### 総合順位・タイム

順位	氏名	時間	分	秒	部門	順位
3	黒滝 正信	3	04	36	B	3
4	安藤裕二郎	3	06	10	C	1
7	安部幸一郎	3	13	07	B	5
12	本間 敏郎	3	25	14	B	8
24	榎本 博康	3	51	04	B	14
39	小林 利行	4	13	29	B	18
40	浅野 茂	4	15	03	D	5
60	金子 照久	5	12	26	C	14

新年が皆様にとって  
よい年でありませうように

今年には私たちにあって、良いことばかりではなかったように思われます。米不足による米の値上がり、消費税の値上げ問題、政治改革という名の小選挙区制導入問題、年金受給の六十五才導入問題等々上げればきりがありません。

スポーツ界では、Jリーグ元年の今年、ワールドカップ最終予選進出も重なり、おおいにサッカーでもりあがりました。

しかし、後期のベルデー川崎の優勝が決まったあとに、ベルデーの東京移転問題など後味の悪さを残しました。

月例マラソンでは、今年八月に百五十回を数え、全国ランニングセンターの鳥井健次さんを講師に、「正しい歩き方からランニングまで」の記念講演を行いました。

この記念行事に百人を超えるランナーが参加しました。また、十一月の横浜フルマラソンに百人を超える申込がありました。

今後も、月例の発展と継続に皆様のご協力とご援助を心からお願ひする次第です。

斎藤智恵美さん快走!  
(NO.167) 2位

94年10月  
バンクーバー  
マラソンへ  
おめでとう!

1993年11月29日 月曜日

日刊スポーツ

河口湖マラソン

### ◆登録者女子◆

〈出場97人、完走80人〉

- 1 ステファンズ(オーストラリア) 2時間54分03秒
- 2 斎藤智恵美(タイヤ食品) 2:58:44
- 3 渡辺ふた葉(A.F.E.T.C) 2:59:04
- 4 高山美代子(コガネイ) 2:59:37
- 5 広沢 玲子(I.H.I.瑞穂) 2:59:37
- 6 田代恵美子(日女大陸上部) 3:04:40
- 7 田中 ゆの(M.A.R.C) 3:05:07
- 8 石崎富士子(明日香古京走会) 3:11:27
- 9 井口 秀子(庄内R.T) 3:11:48
- 10 村越乃婦(T.T.R) 3:16:00

### ◆女子35~44歳◆

〈出場213人、完走156人〉

- 1 アリソン(ニュージーランド) 2時間53分37秒
- 2 手賀喜代子(手賀精工) 2:57:28
- 3 中込まゆみ(佐野水晶研磨) 3:04:15

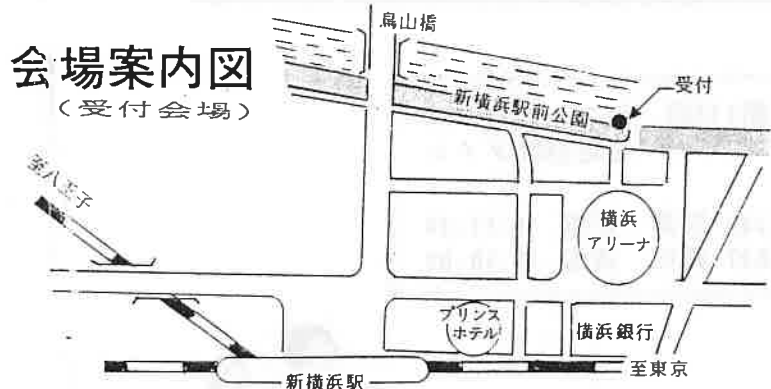
### 17回目の挑戦

表彰台では斎藤智恵美さん(29才、タイヤ食品)が感激して泣いていた。17回目のマラソン。3年ぶりに3時間を切る好タイムで、登録者女子2位に入賞した。「きょうは21分のペースを心掛けて走りました」と、斎藤さんは笑いながら左手にマジックで書いた予定ラップタイムを見せた。

函館西高卒業後、一度は地元就職したが、だが、「手に職をつけたい」と、8年後に函館短大に入学し、栄養士の免許を取得した。今年4月に横浜のタイヤ食品に就職。栄養士として午前7時から午後4時まで会社に詰めつけ、走ることで気分転換している。今回の好成績で来年5月のバンクーバーマラソンへの招待が決定。「まるで走るために働いているみたい」と、きょうは涙が溢れた。

### 会場案内図

(受付会場)



### 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155回 1月16日







# よこはま月例マラソン

第155回  
'94年1月16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

この一年、春のロードレース、横浜駅伝、夏の反核駅伝秋の駅伝、フルマラソンそして新春マラソンまで、皆様にご協力をお願いすると思えます。最後に、みなさまと月例にとって今年がよい年でありませうように、心から願うものです。(月例運営委員一同)

みなさま年末、年始はいかがお過ごしでしたか。九日の新春マラソンには、役員として、あるいはランナーとして多くの月例関係者のご協力をいただき無事成功することができました。心からお礼を申し上げます。  
今年はどうな年になるのか見当もつきませんが、少なくとも私たちの生活に直接影響のある米の自由化、小選挙区制導入、年金問題など山積しています。私たちは、スポーツマンとしてアンフェアな政治を許すことはできません。スポーツだけでなく政治にもフェアプレイ精神を貫いてほしいものです。

本年もよろしくお願いいたします

明けまして

おめでどう

ございます

●12月  
月例のスタートです →

1993年12月19日  
天気 / くもり  
風向 / 北  
風速 / 2.1 m  
気温 / 4.5℃  
湿度 / 61%



第154回の参加者

1k...48名  
3k...35名  
5k...10名  
10k...44名  
20k...21名

実数 101名  
(キッ 2名)  
初参加...27名

連続30回を達成して月例マラソン参加のきっかけは、スポーツセンタの方から話があり参加したのが最初でした。目標は20回連続を達成することにありましたが、連続30回も参加出来るとは思っていませんでした。途中仕事の都合で参加できなかったと思ってもありません。何かと思った時もありましたが、何とか連続回数を伸ばす事ができました。  
体のコンディションは余り良くないのですが、毎月第3日曜日近づくにつれ、気持ちが落ちて仕事を何とかやりくりして頑張っていました。これも走友会の皆様とレースを開催して下さる役員のお陰で感謝しております。  
これからも出来る限り連続回数が増えたいと思っています。佐野 吉秀

30回連続達成



左が佐野さん、右が大川さん

第154回 全コース(19km)  
完走合計タイム

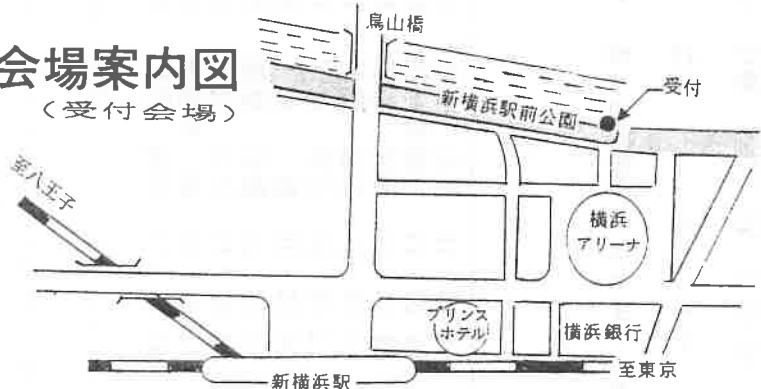
808 下野 興 1:13:25  
548 安斎 正雄 1:16:43



今回連続30回の表彰をして戴き、ありがとうございます。この月例よこはまの縁は、たしか新聞に小さく載っていたのがきっかけだと思えます。  
最初は根岸森林公園からで次の年の5月より新横浜へ移り、満6年を過ぎたお付き合いになります。その間、会長を初めスタッフの皆さんにはいろいろとお世話になり感謝しております。  
特に寒い日、雨、風の日など朝早くから準備、後片付けその間もいろいろとあり大変だと思えます。  
私自身まだまだ続けるつもりです。大川 晴利

## 会場案内図

(受付会場)



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156回

2月20日



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156回  
'94年2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

## 横浜ロードレース・横浜駅伝

### みんなで参加しよう

春真っ最中の横浜で一つのマラソン大会

冬季オリンピックがリレハメルで開催中です。連日テレビ、新聞で世界のトップの活躍が伝えられています。

マラソンもただ今、マラソンシーズン真っ最中。今日は青梅マラソン、来週は横浜国際女子駅伝マラソンと大きな大会が続きますが皆様のトレーニングはいかがですか。

よこはま月例マラソンもランナーの要求に応えるべく、1キロから20キロまで5種目を実施しています。月例マラソンのスタートが横浜ロードレースを生み、横浜駅伝へと発展し、一昨年からフルマラソンも始まりました。

今年もロードレースが四月十日(日)、駅伝が四月二十九日(祭日)に行われます。日頃の成果を大いに発揮し好成績を上げられることを期待します。また、例年のことですが大会役員のお手伝いを願います。



#### 【横浜ロードレース大会】

◇日時 四月十日(日)

◇会場 綱島/鶴見川サイクリングコース

◇参加費 二千五百円(高校生千五百円)

◇切 三月七日(月)

#### 【横浜駅伝】

◇日時 四月二十九日(祭日)

◇会場 綱島/鶴見川サイクリングコース

◇参加費 一万円

◇切 三月二十九日(火)

\*\*\*お知らせ\*\*\*  
【ウォーキングとランニング教室】

◇とき 二月二十七日(日) 午後一時より

◇ところ 三崎/沓形スポーツ公園(京急三崎口徒歩十分)

◇参加費 一部/八百円 二部/千五百円

◇アドバイザーは鳥井健次さん

◇切 二月二十一日(月)

大阪国際女子マラソン(1/30)  
2° 57' 04" (55位)



「マラソンと私」斉藤智恵美

昨年4月、北海道(函館)から就職で横浜にきました。今は、もう仕事も慣れ、走る環境も整ってきて快適に過ごしています。

マラソン(42.195K)を始めたのは、20歳の時で健康のためでした。そして、

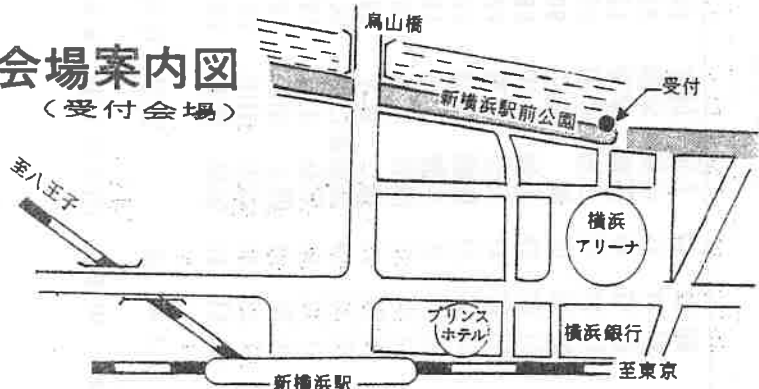
### ためそう、君の力と技を!

第155回 全コース(19km) 完走合計タイム

033	江口美津男	1:17:54
808	下野興	1:18:50
582	田中千晶	1:32:51
936	坂本盛治	1:48:25

安易と怠惰に流されがちな自分を叱咤できるという意味でマラソンが気に入りました。いつの間にか、マラソンランナーの道を辿るようになり東京国際、大阪国際女子マラソン、ポストンマラソンなどの大会に出られる様になりました。ポストンは、北海道陸協より派遣されて行ってきましたが、その時の練習内容は実業団並で、その結果ベストタイムが出ました。この時ほど「継続は力なり」という格言をしみじみと感じた事はありませんでした。これからは、今までの教訓を生かし、コッコツと走り続けて行こうと思っています。今の練習は、月間450K前後、月1回レースを入れてあとは月例ペース走、タイムトライアル、ビルドアップ走などを自分で設定し参加しています。そんな私は、今年で30歳になりますが、よく高校生に間違えられガツクリです。これからも皆様どうぞよろしくお願致します。

#### 会場案内図 (受付会場)



#### 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157回 3月20日





# よこはま月例マラソン

第157回  
'94年3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

## 爆音被害をなくせ! インディペンデンス母港反対! 厚木平和マラソンへのお誘い

第6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17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)  
(第6回かながわピースフェア・大和平和まつり) 協賛

コース: 米海軍厚木航空基地の周囲の一般道路を一周します。  
距離: 約14Km。(途中で棄権する人は伴走車を利用できます。)  
受付: 当日スタート地点のやまと公園で、午前10時20分まで。  
参加費: 一人500円。(ゼッケン代ほか)。  
内容: タイムは問わず、「爆音なくせ」のゼッケンにて、沿道の人たちに訴えつつ、ジョギングのスピードで走ります。  
参加資格: どなたでも参加できます。ただし、小学生以下の児童の参加者は、成人の伴走が必要です。  
表彰: 完走証、記念品をさしあげます。  
健康状態: セルフチェックで、走行中の事故は責任を負いかねます。

■当日は、やまと公園で、<第6回かながわピースフェア・大和平和まつり>が開催され、楽しい舞台(平和のうたごえ・太田真季さん)やアトラクション、美味しい模擬店などイベント多数が皆様をお待ちしています。

主催 第6回かながわピースフェア  
・大和平和まつり実行委員会  
大和市福田 2-11-3  
神奈川土建大和支部 須付  
☎ 0462-67-5315

協賛 新日本体育連盟神奈川県連盟  
横浜市西区高島 2-9-13  
☎ 045-441-2528



今年も「みどりの日」(四月二十九日)に横浜駅伝が開催されます。昨年は、百九十六チームのエントリーがあり、幅広いランナーの参加できる駅伝として喜ばれています。二年前から四月二十九日の「みどりの日」を横浜駅伝の日として開催してきました。横浜駅伝は誰でも参加できる駅伝として定着し、親しまれています。この駅伝に毎年、

参加出来る方、希望者は受付まで申し出て下さい。速い、遅い、若い、年輩、男女を一問いしません。みんなで楽しく、お弁当や飲物を持ちより、春の一日を過ごしましょう。(駅伝参加費は月例で負担します)

## 春の一日を仲間や家族と 楽しく走ろう横浜駅伝

四月十日(日)に恒例の第十二回横浜ロードレース大会が開催されます。八百人を越えるエントリーがありました。新体連のマラソン大会はスポンサーも無く、参加費だけで運営され、マラソンの普及、発展に努力してきました。役員も種目を越えた協力(スキー、テニス、サッカー、山など)で取り組んでいます。

## 横浜ロード レース大会 の役員募券集

月例の運営も、参加者の協力を越えて協力で行っていますが、ロードレースの運営も是非ご協力をお願いします。役員には昼食と交通費を用意いたします。



## 第156回 全コース(19km) 完走合計タイム

548	安齋 正雄	1:16:43
4	高島 誠	1:22:01
89	河原 修	1:25:50
221	北田 俊嗣	1:30:02
827	武田 清海	1:33:50
830	佐久間 亨	1:37:47
52	有賀 喜美	1:40:20
243	福井 義善	1:47:26
155	小嶋 渉	1:49:22
236	福井 牧子	1:57:11

## ◎◎参加者の声を募集しています◎◎

運営やコース、会場、他の大会の感想

なんでもかまいません。

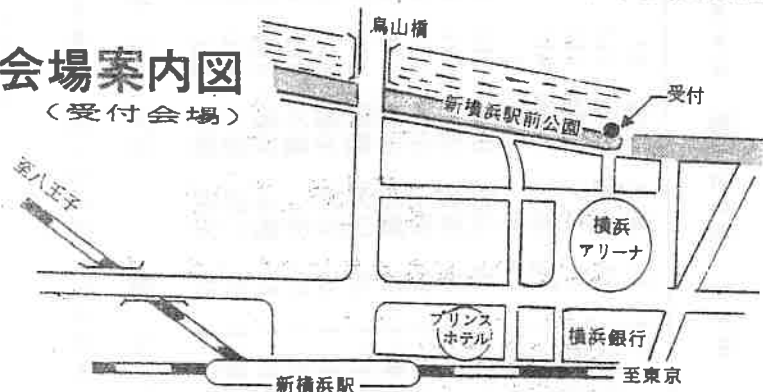
みなさまの「声」をお寄せ下さい。

## ★月例ベストタイム('93.4月からの記録です)

◎ 1km	2:58	NO.591	田中 貴史(19才)
◎ 3km	10:13	NO.129	可児 国治(21才)
◎ 5km	16:44	NO.129	可児 国治(21才)
◎ 10km	34:27	NO.129	可児 国治(21才)
◎ 20km	1:16:30	NO.778	高橋 裕夫(36才)

## 会場案内図

(受付会場)



## 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/8:30	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158回 4月17日



# よこはま月例マラソン

第158回  
'94年4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

第十二回横浜ロードレース大会

## 桜満開の中663人が完走

◇◇◇ 女子十キロで内野光子さんが優勝 ◇◇◇  
横浜ロードレースは四月十日(日)快晴に恵まれ(いつも雨が多い)、六六三名が完走しました。例年よりやや少ない参加者でしたが、ちょうど桜が満開で春らしい大会となりました。(エントリー七九九名でした)  
当日は役員が少ないなか、月例の役員ならびに参加者からもお手伝いをいただき無事終了することができました。  
横浜ロードレースは、参加者がのんびり楽しめる大会として、春のこの時期を選んで開催されてきました。審判長の佐藤静雄さんは「審判がいばらず、笛の鳴らない大会は選手ものんびり、のびのび走れる」と話されていました。

月例に来ていた人も、ぜひ次回は多くの参加を望みます。今年の参加賞はパンダナでしたが参加した人でなにか感想がありましたらお聞かせください。大会では月例の参加者内野光子(ゼッケン801)さんが十キロ一般女子で優勝。おめでとうございます。



【写真上】十キロ女子で優勝した内野光子さん。写真右はスタート直後です

## 五月例(二五九回)

### 恒例バーベキュー大会を行います

### 大人二千円・子供七百円

お待たせしました。恒例になったバーベキュー大会を五月例会(五月十五日)の後にを行います  
今年で四回目を数えます。いつも多くの参加があります。今年もみなさまの参加をお待ちしています。当日は「おにぎり」など持参していただければ、おおいに楽しめることと思います  
参加費は大人二千円、子供七百円です。(申し込みは当日でかまいません)

## 五月の風に乗って 三浦半島を 走ろう

マラニックとバーベキュー

主催 三浦半島連盟

ランニングクラブ

日 時 五月二十二日

(第四日曜日)

参加費 三千元

集合場所 神明公園

(久里浜駅から徒歩8分)

集合時間 午前七時

(七時半スタート)

コース 久里浜、城ヶ島、黒崎海岸

\*ゴール地点の黒崎海岸(三崎口駅そば)で十二時ごろバーベキューをおこないます。参加申込は

吉越 TEL0468(88)6885  
印田 TEL0468(49)4318

NO. 894 沼田 早苗  
職場の人に紹介され、よこはま月例マラソンに参加して3年半が過ぎました。転勤になるまでは休まず参加できたのですが、勤務先が変わってからは、時々しか参加できず残念です。  
走るきっかけになったのは、ホノルルマラソンで完走することでした。初めてのフルマラソンで期待より不安の方が大きかったのですが頑張って無事に完走することが出来ました。それから月例マラソンやいろいろな大会に参加しています。少しですがトライアスロンにもチャレンジしています。

よこはま月例マラソンでいろいろな方と知り合えてとても嬉しく思っています。  
こうして走り続けられるのもスタッフのみなさんのおかげです。いつもいつも、ありがとうございます。  
これからも、楽しく走ることをモットーにできる限り走り続けたいと思います。  
いろいろなとお世話になりますが、どうぞ宜しくお願いいたします。  
1994.3.31

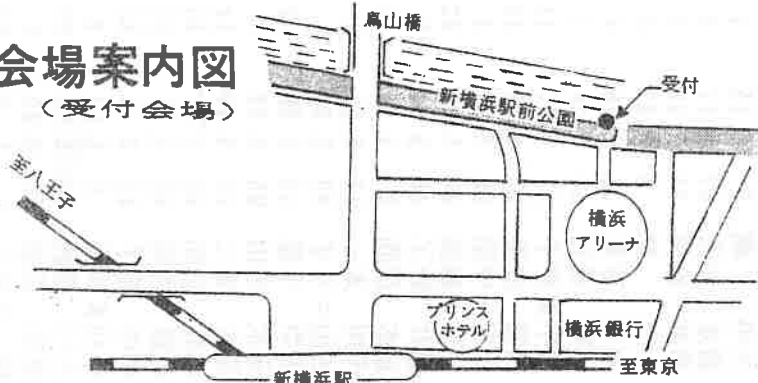
## 毎月第3日曜日 午前8時スタート

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159回 **5月15日**

## 会場案内図

(受付会場)





# よこはま月例マラソン

第159回  
'94年5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6回 横浜駅伝 男子】

順位	チーム名	1区氏名 年		2区氏名 年		3区氏名 年		4区氏名 年		5区氏名 年		6区氏名 年		7区氏名 年	
		区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒
15	53 横浜月例ダイナミック	下野 興	30	島中 康生	35	西谷 光司	0	山田 正作	36	阿部幸一郎	36	斉藤 浩司	49	高比良美哉	
		-	-	10 11	7	17 21	10	30 14	25	10 36	12	18 32	16	31 1	32
		35 37	18	0 45 48	13	1 3 9	12	1 33 23	13	1 43 59	12	2 2 31	13	2 33 32	15

【第6回 横浜駅伝 混合】

順位	チーム名	1区氏名 年		2区氏名 年		3区氏名 年		4区氏名 年		5区氏名 年		6区氏名 年		7区氏名 年	
		区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒	区間	分秒
8	314 横浜月例モルツ	安斉 正雄	38	大貫 洋子	37	安田 吉宏	17	内野 光子	38	大野 光治		温井 直美	24	山形 勲	38
		-	-	12 24	2	19 10	12	34 50	8	11 46	16	27 1	31	33 1	11
		38 35	13	0 50 59	9	1 10 9	9	1 44 59	6	1 56 45	6	2 23 46	6	2 56 47	8

### 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

また、秋には川崎で「河原駅伝」が行われますのでまた参加しましょう。

成績は上記のとおり、男子の部が十五位、混合の部で八位と大健闘しました。昨年は雨で泣かされましたが今年は快晴に恵まれましたが、気温が高く、何人かの人が倒れました。

横浜駅伝が去る四月二十九日(みどりの日)に開催され、史上最高の三三三チームの参加で盛り上がりました。

史上最高の三三三チーム  
第六回横浜駅伝  
月例チーム  
が健闘

### 第158回 全コース(19km) 完走合計タイム

973	阿部幸一郎	1:15:41
548	安斎 正雄	1:17:30
854	中村喜代克	1:30:40
853	大野 光治	1:33:02
376	本間 敏朗	1:33:35
275	鈴木 邦男	1:38:12
173	阿部 昭夫	1:38:50
827	武田 清海	1:40:19

### 第158回の参加者

1k	52名
3k	50名
5k	29名
10k	65名
20k	8名
実数	121名
(キッ)	6名
初参加	17名

恒例バーベキュー  
大会を行います  
大人二千円・子供七百円  
先月ご案内のように、恒例になっていくバーベキュー大会を本日は行います。

\*\*\* 第158回 2.0km \*\*\*

順	N	氏名	年	タイム	連	通
1	281	松本 芳明	48	1:20:33	1	1
2	778	高橋 裕夫	36	1:24:52	1	18
3	207	山本 辰夫	53	1:33:30	1	57
4	785	田口伊勢雄	68	1:35:03	1	13
5	664	阿部 文夫	45	1:36:50	1	19
6	878	小林 英雄	60	1:38:28	1	18
7	582	田中 千晶	43	1:40:13	83	83
8	786	花木 義彦	46	1:40:13	1	7

1994年 4月17日  
天気/晴  
風向/南西  
風速/5.1 m  
気温/19.5℃  
湿度/51%

### ★月例ベストタイム('93.4月からの記録です)

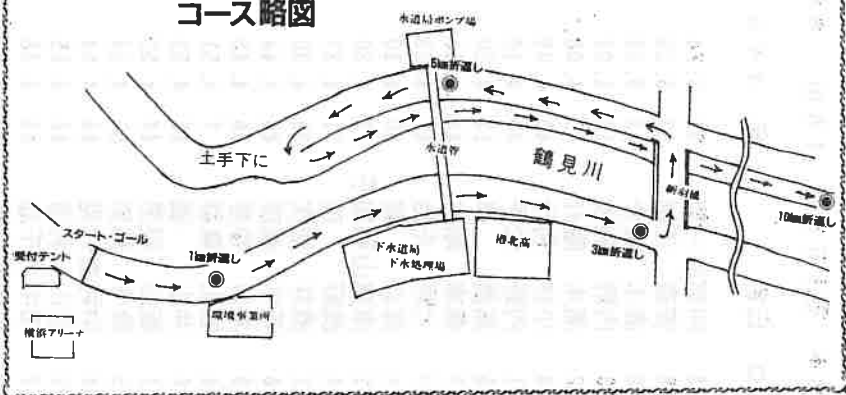
◎ 1km	2:58	NO.591	田中 貴史(19)	'94.2
◎ 3km	10:13	NO.129	可児 国治(21)	'93.4
◎ 5km	16:44	NO.129	可児 国治(21)	'93.9
◎ 10km	34:27	NO.129	可児 国治(21)	'94.2
◎ 20km	1:16:30	NO.778	高橋 裕夫(36)	'94.2

### 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160回 6月19日

### コース略図



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





# よこはま月例マラソン

第160回

'94年6月19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

今年も反核平和駅伝に参加しよう

八月七日(日)川崎〜箱根

九〇年の八月に川崎〜箱根間の「神奈川県縦断反核駅伝」を開催して今年で5回を迎えます。月例湘南マラソンが藤沢〜茅ヶ崎〜平塚の非核平和都市宣言の三市を結び反核平和駅伝を開催しているのに呼応してスタートしたものです。川崎市役所を午前八時にスタートして箱根の芦ノ湖に午後六時ごろゴールします。宿泊する宿も予約済みです。多くのランナーの参加をお願いします。(詳しくは後日発表の要綱を参照して下さい)

また、被爆五十年にあたる来年(九五五年)は、東京〜広島の反核駅伝を計画中です。



おめでとう!  
30回連続達成!

NO. 827 武田 清海

私が走ることを始めたのは、今から八年前のことですが、今も走っているという事は走るたびに、自分のコンディション、タイム、そして結果



に対する喜怒哀楽が違うところにあるような気がします。いい換えれば、挑戦する自分の未知なものへの期待でもあります。何事も継続して行うことは、自己の努力なしではできないことですが、結果のアップ・ダウンを楽しみながら、この月例会で走り続けたいと思います。

これからトライアスロンのシーズンでもあります。スイム、バイクについても同じ様に挑戦して行くつもりです。また、もう一つの自分への

活性剤は、走る仲間がいるという事です。

仲間と共に走る喜び苦しみを味わうのは大変いいものです。マラソンレース、トライアスロンレースに地方へ出かける機会も多くありますが、自然に身を投げ出す醍醐味を満喫したいとおもいます。

去年の八月、秋田のトライアスロンレースに参加しました。あいにく台風の後で、泥まみれのレースでしたが、カーボナーティーでの地元の太鼓打ちや郷土色豊かなパーティー料理を楽しんできました。

お酒の好きな私ですが、こちらの調整の仕方もお教え願います

全国ランニングセンター  
京都で総会

◇六月十九日(日)◇

全国ランニングセンターの総会に神奈川県から三人を代表として派遣しました。横浜月例マラソンから米長さんが参加しています。(他に月例川崎から今野さんと県連盟から吉成さんが参加しています)なお、総会の中で行われるランニング交流集会に「君原健二さんと鳥井健次さんのトーク・トーク」が予定されています。来月のニュースに総会報告を載せたいと思います。

第159回の参加者

1k	48名
3k	40名
5k	27名
10k	40名
20k	6名
実数	98名
(初参)	6名
初参加	17名

第159回 全コース(19km) 全走合計タイム

548	安齋 正雄	1:15:20
196	井山 満	1:25:50
853	大野 光治	1:31:11
564	堀 邦夫	1:33:19
52	有賀 喜美	1:39:20
275	鈴木 邦男	1:48:41

★月例ベストタイム('93.4月からの記録です)

◎ 1km	2:58	NO.591	田中 貴史(19)	'94.2
◎ 3km	10:13	NO.129	可児 国治(21)	'93.4
◎ 5km	16:44	NO.129	可児 国治(21)	'93.9
◎ 10km	34:27	NO.129	可児 国治(21)	'94.2
◎ 20km	1:16:30	NO.778	高橋 裕夫(36)	'94.2

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161回 7月17日

コース略図



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