

第422回 月例
最終日曜日



河原版

主催 月例川崎マラソン実行委員会
後援 川崎市

発行責任者 佐藤 静雄
編集 「河原版」編集委員会
〒211-0043 川崎市中区新城町4-10-305
新日本スポーツ連盟川崎市連盟
(連絡先) 神奈川県ランニングセンター
Tel 045-430-5665 Fax 045-430-5666

例会終了後の問合せは市連盟事務局 044-752-8444へ
3月中止に伴い郵便振替での棄権届を一時復活します
名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260-4-33100

**3月月例は
震災・被災地及び原発事故を考慮し
中止と致しました。**
震災から早40日、まだまだ被災地の
方々の困難は続いております。
月例川崎マラソンも「義援金」募金
を取組みます。皆さま方の温かい浄財
をお寄せ下さい。

新日本スポーツ連盟川崎市連盟理事長 石川 正士

3月月例マラソンは神奈川県連盟が新日本スポーツ連盟全国連盟からの「震災後の諸行事を当面中止又は延期望ましい」との要請に基づき検討致しまして「被災地の心情や原発事故の推移も不透明な段階であり、震災から概ね1ヶ月は諸行事を中止」を決定したことを受け3月月例マラソンも中止といたしました。



復興に向け湾内の水没した船などを引き上げる漁師たち 4月16日 NHK

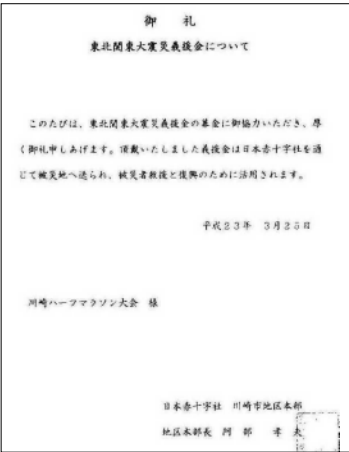
3月13日の川崎ハーフマラソンは実施されたので、月例も開催されると思われた方も何人かおられると27日当日朝、古市場グラウンドにおいてになりました。現地およびJR新川崎、鹿

第23回横浜駅伝(4月29日開催)は予定通り開催されます。

630チーム出場で開催の趣旨を「東日本大震災被災地支援」「がんばろ日本」を掲げて行われます。

左のお礼状は「川崎ハーフマラソン大会」での義援金を川崎市長(日本赤十字社川崎支部長)経由でおさめた時のお礼状です。

東日本大震災「義援金」募金のお願い
2011年4月24日
新日本スポーツ連盟川崎市連盟
月例川崎マラソン実行委員会
月例川崎マラソン参加のランナーのみなさまへ
実行委員会といたしましても被災された方々が一刻でも早くもと通りの生活に戻ることが出来ますようお願いさせていただきます。
出来る支援をしてみたいと思っております。
つきましては募金箱を設けておりますので、みなさま方の温かい義援金募金へのご協力をお願い申し上げます。
募金は新日本スポーツ連盟を通し日本赤十字社へ送付いたします。また義援金受付郵便振替口座でも受付ます。
名義: 新日本スポーツ連盟 神奈川県連盟
番号: 00230-4-39119 (義援金と明記して下さい)



お知らせ
3月(421回)月例「中止」となり「棄権届」の扱いは次の様にいたします。
3月月例は連続回数としてカウント致しません。
3月を既に棄権届けをされている方の参加費は4月に振替ます。
また3月中止により棄権の届が出来ませんでしたので、4月に現地に来れない方へは過去分として棄権届を受付、連続出場が継続出来るようにいたします。
2月に「棄権届」用紙「郵便振替」は廃止しますと記載しましたが、今回一時的に復活します。
月例川崎でも「ホームページ」を開設しました
URLは <http://ygoee.jp/kawasaki/> でおアクセスしてみてください。
当月記録は概ね1週間以内はホームページへアップいたします。また「河原版」も見られますのでホームページから参照して下さい。今後紙面での発行は限定してまいります。
5月月例は 5月29日(夏時間4月~10月) 夏時間です。



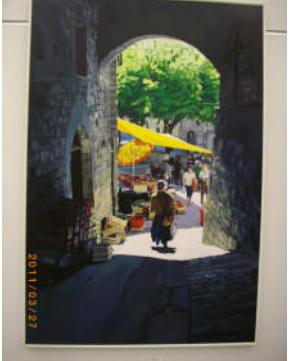
3月27日第421回月例は中止となりましたが皆さん思いおもいに走られ、ユキヤナギも例年のおり清楚に咲いていました(上右)
上左写真は陽光が燦々とふり注ぐなかを、月例コースで汗を流す吉原、横山ご夫妻。下左は月例のNO-Cからドテッコのユニホームに着替えてのラン嶋田秀尚さん他の面々。下右は初参加のはずだったお友達も参加の「チョイ





『時代の表現—生きる証』

「自主・自由・平等の展覧会」
3月月例中止案内で現場に赴いた後、2011年アンデパンダン展(国立新美術館)を見てきました。作品を紹介いたします。左上「小樽冬の運河」栗原勇氏、左下「五月アジツジ独り旅」眞住高嶺氏、下追想「ヨーロッパスケッチの旅」(F200号)佐藤善勇氏、右下木彫「喜び」中川公子氏作品全体で79人出品



『ないないづくし』

目例エッセー
パソコンもない。ケータイもない。イフォンもない。車もない。バイクもない。金もない。若さも力もない。あれもない。これもない。こういうことを『無い無い尽くし』という。

鳴田 秀尚

駐車場や車検、税金、保険の心配もなく、車ドロボーやいたづらに気をつかうこともない。幸い、七〇年以上前に親からもらった手足を多に使って生きるだけ。筋肉疲労がたまってきたが、足はまだ使えそう。この足で今後も人生を楽しみたい。(完)

続第420回(2月)月例スナップ

左写真①は昨年11月28日の月例の後に開催された第32回河原駅伝大会でデビューした登山女子ランナーズの間々々。「月例川崎」にも赤い旋風か? 「赤シャツ」でまとめてみました」と1279の磯部津輝子さん他。写真②は子ども1名、女子3位の大井 遙かさん(小4)とお友達。写真③は子ども1名と一緒に走る4069佐藤祥一さん(お父さん)と4271嵯生君(5歳)親子さん。



『快汗駄句駄句』

河原六茶 (俳号)

「大地震、大津波 東日本を襲う」
為す術も なく呆然と 見る津波
連絡も したくも出来ぬ もどかしさ
「連絡待つ」と伝言板
想定外
決死の出勤に妻の後押し
国内 国外問わず
被災地に 心ひとつに 支援の輪
被災地に 無気届ける カズゲンス
慈善試合で意地の一発
「飛びます・飛びます」と
「飛びます・飛びます」と
小指立て 相棒残し 鬼んで逆さ

中山先生講座— ランの科学 VOL9

『運動神経をよくするためにには?』

よく「くさんは運動神経がよい」とか、「運動神経が全くないんだから・・・」という言葉が耳にしますが、理科の本には「運動神経」とは、脳と脊髄(せきずい)からの信号を筋肉に伝えるものと記されています。では、「運動神経がよい」とはどんな意味なのでしょう。例えば、サッカーボールを蹴る場合には脳にとってさまざまな情報が必要です。蹴るタイミング・膝の角度・キックする方向・立ち足の位置、力の入れ具合など、数え上げたらきりがありません。そして運動に関する脳の指令は、電気信号として運動連合野(や)↓運動野↓脊髄↓筋肉と伝達されますが、上に述べた情報を一つ一つ脳が指令していったら非常にぎこちない動作になってしまいます。そこで「キックせよ!」という命令が脳から来た時に「ボールを蹴る」という自動化された一連の動作を内部

モデルとして持っている、ワゴンセットの動作としてスムーズに実行できます。この内部モデルを多く持つことが運動神経のよさにつながります。そしてモデルをたくさん身につけた人は、それらを修正しながらさらに質の高いモデルを作り出すことができます。運動神経は遺伝すると言われていますが、ベシシク運動の内部モデルは幼児期にほぼ作られてしまうため、遊びやスポーツはなるべく早い時期に体験させてあげることが肝心です。メッシ(アルゼンチン)などサッカー界のスタープレイヤーのほとんどは、歩き始めるようになった時にはもう目の前にはサッカーボールがありました。ランニングも然りです。小さいうちから走る時の正しい姿勢、息づかい、足の運び方などを内部モデルとして脳にセットしておくことすばらしいランナーになるかもしれません。

96 中山 浩明(つづく)

編集後記

①「原稿募集」コメント
イラスト、写真何でもいい。Eメールアドレスは
kyas@nd.biglobe.ne.jp
② 1月よりバーコード本格運用
に入りしました。バーコードは胸
NOIC右下へ吊り下げて下さい。
まだ紛失しないようにお願
いします。
バーコード・NOICは
自己管理です。紛失での
バーコード再発行 500円
NOIC再発行場合は、
300円かかります
③3月月例中止に伴い紙での
「棄権届」「郵便振替」一時的
に復活します。
④前月記録一覧に連続回数と
通算回数」を表記しました。
初参加が2000年以前の方
は通算回数を申告して下さい。

宮澤 賢治