

第424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

http://yqgee.jp/kawasaki/

発行責任者 佐藤 静雄
編集 「河原版」編集委員会
〒211-0043 川崎市中区新城中町4-10-305
新日本スポーツ連盟川崎市連盟

(連絡先) Eメール: kawasaki@yg.qee.jp

例会終了後の問合せは市連盟事務所 044-752-8444へ
郵便振替での棄権届を復活します
名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260-4-33100

6/11 神奈川スポーツ連盟 第43回定期総会 (サンピアン川崎にて) 開催!

今年6月11日(土) 新日本スポーツ連盟 神奈川県連盟の第43回定期総会が川崎市内で開催されました。同連盟は1966年創立し45年を経過、一貫して「誰でもが、何時でもどこでもスポーツを」の「スポーツ権」を掲げ活動してきました。国会では、震災復興の議論とともに、また財源では「サッカークレ」が退けられ名実ともに国費として扱われるスポーツ団体については「責務」が



議案採択風景

超党派の議員立法としての「スポーツ基本法」が審議されていることもあり活発な総会となりました。これまでのスポーツ振興法を全面改正する「スポーツ基本法」が17日に全会派賛成で成立しました。これまでスポーツ連盟が創立以来一貫して主張してきた「スポーツは国民の権利」が基本法にはつきり明記され、



「ツユ空に負けずに楽しむランナーたち」

今年の梅雨入りは2週間も早いとのこと。案の定「雨の月例」となった第423回月例。グラウンド周囲には、勢いを得た草達。それでも、皆さんめげずに走る姿。特に子ども1キの子たちが12人が走った。「水無月」とは「無」を擬音転化の「の」と読み「水の月」との一説もあるように、水豊かな日本のこの季節ではグラウンドも水びたしだった。被災地の方、原発で避難されている方々を思いながら走られたことでしょうか。

(お詫び) 5月例は梅雨入り宣言で雨の月例でした。バーコード読取り受付でバーコードがうまく読取り出来ない人が居られました。棄権一覧に載っていない方は「よろず相談」でお申し出下さい。(連続出場が続きます!)

第423回月例表彰書

- ◇3回連続 優勝賞
3K小男 (2月〜5月)
4255 稲光 鷹山
- ◇250回 連続出場賞
3011 田中 洋一
- ◇180回 連続出場賞
1327 藤山 重行
- ◇500回 連続出場賞
2257 梅野 貢一



「スポーツ状況」を報告する 石川理事長

「努力」に変更に自主性を尊重する文言に変わりました。「スポーツを通して豊かな生活を営むこと」が国民の権利として益々定着させていく時が到来した訳ですが、国や自治体の施策や多くのスポーツ団体には、まだまだ国民スポーツの視点が根付かず「勝利至上主義」「トップスポーツ中心」の編重が払しょくされていません。今までに増えています。出番が求められています。第43回定期総会で採択されたスポーツ連盟スローガンは「県民のスポーツ要求に応え、多様で魅力あるスポーツ活動を旺盛にとりくみ、スポーツ連盟を大きくしよう。○自主的な活動を大いに広げ、フェアプレイ、スポーツマンシップを高くくみ、地域に根付いたスポーツ文化を創造しよう。○東日本大震災の「被災地復興支援」にとりくみ、平和で安全な日本を再建し、心置きなく、無条件にみんながスポーツが楽しめる社会を実現しよう。……です。

- ◇25回 連続出場賞
1 3 3 3
1 6 6 6
2 4 2 1
3 2 7 7
伊藤 孝太 毅
菅原 勇司
秋月 淳子
- ◇15回 連続出場賞
5 5 3 3
7 4 8 1
2 9 8 1
吉田 唯 江守美加子 安孫子瑞貴 今川 成幸 吉田 一翔 松崎 功

- ◇9回 連続出場賞
1 3 3 3
2 5 9 2
5 9 1 2
6 3 0 1
木村 裕 聡
作地 裕 聡
菊地 琴子
- ◇4回 連続出場賞
1 4 1
3 0 6
5 9 9
6 3 0

第423回月例参加者動向 2011.5.29 雨 ENE 2.0m/s 18℃ 99%

種目	男子	女子	合計	
10k	62	15	77	
5k	63	8	71	
3k	幼少	4	4	
	中学	1	1	
	大人	60	9	69
	計	65	9	74
子ども1k	8	4	12	
延べ出場者	198	32	230	
初参加者	14	1	15	
棄権	84	16	100	
延べ参加者	282	48	330	

年間累計出場者(〜5月・3月中止) 3016
実数 244 (昨年同月 4207)

◆来月の月例は、7月31日です。
10月までは夏時間。
子供1k 8:15 3K 8:30
5k 9:00 10k 9:30
スタートです。(出場受付は各種目の10分前まで済ませて下さい)

5/29~6/6フランス/ルマンティエ地方 ユーマラソンに参加の代表団無事帰国 石川彰一さん丸尾節子さん完走



上は最終日イプトでの石川さん。下は同じく坂道を下る丸尾さん。「のんびりリラックスして走ってきました」(丸尾さん談) 写真は新日本スポーツ連盟HPより

第27回TPC(ツールド・ペイ・ド・コ)マラソン4日、6レース90kmを走るレースにフランスFSGTよりの招待で選手団(団長斎藤美樹江氏・千葉RC)として参加完走してきた石川彰一さん、丸尾節子さん(ともに月例)釜淵 勉さん(青森RC)は7日元気に帰国しました。結果は以下の通りです。
石川彰一さん 平均 96位(クラス平均16位)
釜淵 勉さん 平均 175位(クラス平均39位)
丸尾節子さん 平均 189位(クラス平均9位)
の成績で丸尾さんは敢闘賞を頂いたとのこと大きなカップ(杯)を持ちかえりました。(選手団はコー地方の田園とマロニエの咲くパリを堪能してきました)

第423回月例 スナッフ

写真・
インタビュアー
中山 浩明

- ① 4311 杉山皓太郎君 (小学2年生)
- 4312 杉山雄太郎君 (小学4年生) 川崎市麻生区から来ています。週に1回は必ず走るようにしています。月例会は3回目の参加ですが、走っているときはつらいですがゴールしたあとは楽しい気分になります。
- ② 406 江守麗子さん (10回目の参加) 549 江守美加子さん (今回で連続25回参加) 麗子さんは、月間走行距離は1000~1500km位です。
- ③ 1188 鶴田まさよさん、580 鹿野恭子さん、1416 巽 恵愛さん 女子10*1位~3位でした。巽さんは、駒沢公園J.Cに所属しています。



普段は駒沢公園の周回コースを走っています。川崎月例は5回目の参加になります。

去年は故障で1年間走れませんでした。今年ようやく復帰することができ、大阪国際マラソンは3時間10分05秒で走ることが出来ました。

横浜国際女子マラソンは、1回目DNF (ドント・スタート)、

2回目DNF (ドント・フィニッシュ) と不本意な結果に終わっていますのでリベンジしたいと思っています。

④は 1771 高尾敏幸さん (多摩川クラブ) 5月雨の月例男子3種目完全優勝です。

・ラッセ・ラッセ・ラッセラー
2位に同じクラブの野口岩夫さん、3位は市川和彦さん。



雨よけを羽織ってガッポーズでゴールの高尾敏幸さん

『快汗駄句駄句』 河原六茶 (俳号)

(1959 下山孝雄)

【東日本大震災 続々】
原発の 事故で飛び交う カタカナ語
フクシマが 世界レベルに 仲間入り チェルノブイリ他と
原発は 失敗だったと 暗に言い
事故調の長に「失敗学のすすめ」著者
【G8サミットに菅首相出席】
原発の 事故で脚光 浴びる顔
見得と切る ほどに迫力 ないセリフ
被害甚大で

イラストに 二代目の 顔が載り 日本の首相は麻生さん
【陸前高田市 女子高生 東京でトランペットを吹く】
復興とペットに込めて 負けなさと ザードの「負けないで」
【長門裕之さん、児玉清さん 死去】
おしどりは 香(つかい)寄り 漆い 様になり
愛妻が淋しいと 急ぎ呼ぶ
黄泉(よみ)に 逃ぎ 心ゆくまで 本の虫
著書「寝ても覚めても」

月例エッセー

『マンセー(万歳)ハンガー(韓国)』 嶋田 秀尚

582

飲む酒は主に焼酎。年長者から注がれるときは盃を両手で支え持つて受け、飲むときは横向きになって口に運ぶ。つぎ足しはダメ。

一気に飲む。若い彼らが私のような老人に注ぐときは、焼酎瓶を両手で支え持ち、私の盃を満たす。私も一気に空ける。これが礼儀。ご飯や汁ものを口に運ぶときは食器は卓上に置いたままスプーンを使う。箸は食べ物をつかんで食べる時に使う。箸とスプーンの使い方が違う。辛い食べ物が多いが、辛くても甘味がある。肉を食べる

ときは野菜と一緒に食べてメタボを防ぐ。

元女性死刑囚が結婚し、訪日してテレビに登場したりする。結婚しても姓が変わらず子供は父親の姓になる。

こんなに習慣、風土が違い、儒教精神が根づいている国。

かつて35年間も日本が支配し、独立を叫ぶ人民をばげしく弾圧し、労働者、軍人として強制連行し、今も年配者には反日感情が根強く残り、民族が分れて対立させられている。

日本のおばちゃんたちに大人気の国、お隣韓国。私も大好きだ。

(完)

ランナー

『ランナーと脈拍数』 中山 浩明

96

人間であれば、みな心臓の構造やしくみは同じはず。でも、TV等でよく見る一流のランナーはものすごいスピードで走っているのに、それほど息があがっていません。これはなぜなのでしょう？

心臓の脈拍数は、新生児の時は1分間に約130回ぐらいですが、歳をとるとともに減少していき、成人では人によって差はありますが、安静時にはおおよ1分間に60~80回ほどになります。しかし普段からの練習で心肺機能を高めたランナーは徐々に拍動が少なくなり、フルマラソンを4時間前後で走るランナーの脈拍数は50~60の人が多く、言われていますが、高橋尚子選手や瀬古選手は35

くらいだそうす。

先日のNHKのTVでは、山下佐知子選手は現役時代、脈拍数は29ということでした。約2秒に1回です。

これは1回の拍動で送り出される血液の量が一般の人よりも多いことを意味しています。

また、送り出される血液の量が多いということは、血液から取り入れることのできる酸素の量も多いということです。速いランナーの息があがらないのは、少ない拍動で効率よく身体全体に酸素を取り込むことができるからなのです。

さ

(つづく)

①『原稿募集』『コメントイラスト』『写真何でも可』 Eメールアドレスは kras@nd.biglobe.ne.jp

② ホームページからもメール送信出来ます。

③ パーコード本格運用に入りました。パーコードは胸NO-C右下へ吊り下げ下さい。また紛失しないようにお願いします。

④ パーコード・NO-Cは自己管理です。紛失でのパーコード再発行 5000円 NO-C再発行場合は、3000円がかかります。

⑤ 月例中止に伴い「棄権届」「郵便振替」一時的「復活」もあつち。

⑥ 前月記録一覧に連続回数と「通算回数」を表記しております。回数が増えています。提出下さい。

⑦ 「よろず相談」用紙に記入し提出下さい。

編集後記
川崎ウォーキングクラブが先日横浜の「ホテル」を見に行つて皆さん感激して帰つてこられたとか。

近年「ホテルの里」作りがそこかしこで取組まれている。馬堀自然教育園は「ホテルの里」作りの大家を輩出した地でもあります。日本は海洋に恵まれ「発光生物」宝庫で知られ、初代館長が日本や世界の発光生物を研究し、60年代に2008年にノーベル化学賞受賞のウツズホール海洋生物学研究所の下村脩博士との共同論文が残っているほど「発光生物」研究の先駆者で、そんな雰囲気の中でホテルの生態を研究し「ホテルの里作り」研究者が生まれ、各地に「ホテルの里作り」を指導されています。先生曰く「ホテルと通してコミュニケーションが生まれるんですよ！」と、幼いころ、夜の畦道で取つて来たホテルを蚊帳の中に入れてみると光る螢の光は楽しみの一つだった。あれから何十年たったであらうか、家庭生活にドップリつかり灯る明りが原子の火で成り立っていたとは！「安全神話」が蔓延し原爆の平和利用と信じ込まされてきた！・・・それが今世界中でフクシマ！タタ