

第428回月例
最終日曜日



http://ygqee.jp/kawasaki/

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

新連載 スポーツ基本法の成立と課題 (2)

スポーツは権利の基本理念明記

神奈川県連盟・川崎市連盟理事長 石川 正士

スポーツ基本法前文冒頭で「スポーツは、世界共通の人類の文化である」と述べ、続いて前述の「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人の権利である」と明記したことは、スポーツに関する法律で初めてのことで、これまで国も自治体も要求に基づく交渉のなかで、「スポーツは権利」という主張をかたく否定してきました。このことが私たちの切実なスポーツ要求を実現していくのに大きな困難さをともなっているのです。スポーツ基本法第二条(基本理念)で「スポーツは、これを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない」と述べ、スポーツの自主性、自立性、健康権についても盛り込まれていることは非常に大きい。「スポーツ権」の歴史を振り返ると前述の1965年新日本体育連盟結成宣言の「スポーツは万人の権利」、1975年「ヨーロッパみんなのスポーツ憲章」、1978年ユネスコ「体育・スポーツ国際憲章」でスポーツの基本的権利が明確に示されています。から、世界の流れにようやく追いついたと言えるでしょう。

新日本体育連盟 創立宣言

本日、ここにわたしたちは新日本体育連盟を結成し、体育・スポーツを愛好する日本のすべてのみなさんと呼びかけます。体育・スポーツが少数の者の独占物であった時代は過ぎました。それは万人の権利でなければなりません。長年、日本の大衆はこの権利を享受することが出来ませんでした。体育・スポーツを享受する権利は、誰もが、どこに、いつ、どのようにも享受し得るべきです。近年は、体育・スポーツを軍国主義の推進の道具として利用しようとする動きが顕著です。いよいよ各地にクラブや自主的競技会を組織する、若狭な条件を克服して、勤労大衆自身の手によって行われるべきです。専門的、研究的のみにとどまらず、大衆と結合して、大衆を指導し、大衆と共に進歩し、大衆の生活を向上させ、大衆の健康を促進させることを目的としています。したがって、既成の体育・スポーツの組織、団体への所属、加入をなんら妨げるものではありません。また、体育・スポーツの新しい動きとして、これらに併せ、青少年の加入を歓迎するものです。体育・スポーツを愛好する日本のすべてのみなさんへ、団結して大衆の新しい体育・スポーツの時代を開きましょう。九五年十一月十二日

月例川崎マラソン「ホームページ」は

http://ygqee.jp/kawasaki/ です。

その月及び過去の記録、河原版を見る事が出来ます。

月例川崎も省資源・エコに取り組んでいます。印刷物は極力少なくしています。記録、河原版は、ホームページより検索出来ます。皆様方のご協力をお願い申し上げます。アクセス下さい。そちらからメールで「よろず相談」が出来まのでご利用下さい。

第428回月例表彰者

◇ 3回 連続優勝賞	4089 土門 将輔
◇ 100回 連続出場賞	3K中男 (7月〜9月)
◇ 65回 連続出場賞	2019 山添 哲也
◇ 35回 連続出場賞	2825 原 功二郎 2826 加藤 翼
◇ 25回 連続出場賞	2989 前場 徹
◇ 15回 連続出場賞	3391 佐々木 博司 3392 相馬 謙吾 3922 富川 義之 2023 斎藤 真史 1204 秋月 智帆
◇ 9回 連続出場賞	782 箱石 一利 960 宮崎 玲児 422 久保 悟 422 福山 博文 424 今井 幸宏 426 菊地 幹太 427 山田 慎悟 428 高谷 弘美 112 森 智美 131 北山 敦子
◇ 4回 連続出場賞	607 小林 池 437 小村 村 149 興林 村 162 小島 正夫 166 村上 潤 204 鈴木 之 208 中島 寛 227 小中 明秀

第427回月例参加者動向

2011.9.25 曇りN 0.5m/s 25.7°C 54%

種目	男子	女子	合計
10k	314	47	361
5k	308	51	359
3k	幼少	6	31
	中学	3	14
	大人	61	355
計	330	70	400
子ども1k	52	38	90
延べ出場者	1004	206	1210
初参加者	90	25	80
棄権	43	12	115
延べ参加者	1047	218	1265

年間累計出場者(〜7月・3月中止) 7070

実数 756 (昨年同月 6558)

◆来月の月例は、11月27日です。
11月から3月までは冬時間。

子供1k 9:15 3K 9:30

5k 10:00 10k 10:30

スタートです。(出場受付は各種目の10分前までに済ませて下さい)

2012年第39回新春マラソン大会
参加費 5000円(申込み受付締切しました)
11月23日(水・祝)2011年多摩川チャレンジフルマラソン
スタート 10時(古市場グランド発着)
本日(第428回月例)終了後 第33回河原駅伝大会
116チームで競います

『11月月例から冬時間です』

子ども1k 9時15分お間違えなく(来年3月まで)

4400	4409	4408	4405	4404	4403	4402	4401	4400	4399	4398	4397	4396	4395	4394	4393	4392	4391	4390	4389	4388	4387	4386	4385	4384	4383	4382	4381	4380	4379	4378	4377	4376	4375	4374	4373	4372	4371	4370	4369	4368	4367	4366	4365	4364	4363	4362	4361	4360	4359	4358	4357	4356	4355	4354	4353	4352	4351	4350	4349	4348	4347	4346	4345	4344	4343	4342	4341	4340	4339	4338	4337	4336	4335	4334	4333	4332	4331	4330	4329	4328	4327	4326	4325	4324	4323	4322	4321	4320	4319	4318	4317	4316	4315	4314	4313	4312	4311	4310	4309	4308	4307	4306	4305	4304	4303	4302	4301	4300	4299	4298	4297	4296	4295	4294	4293	4292	4291	4290	4289	4288	4287	4286	4285	4284	4283	4282	4281	4280	4279	4278	4277	4276	4275	4274	4273	4272	4271	4270	4269	4268	4267	4266	4265	4264	4263	4262	4261	4260	4259	4258	4257	4256	4255	4254	4253	4252	4251	4250	4249	4248	4247	4246	4245	4244	4243	4242	4241	4240	4239	4238	4237	4236	4235	4234	4233	4232	4231	4230	4229	4228	4227	4226	4225	4224	4223	4222	4221	4220	4219	4218	4217	4216	4215	4214	4213	4212	4211	4210	4209	4208	4207	4206	4205	4204	4203	4202	4201	4200	4199	4198	4197	4196	4195	4194	4193	4192	4191	4190	4189	4188	4187	4186	4185	4184	4183	4182	4181	4180	4179	4178	4177	4176	4175	4174	4173	4172	4171	4170	4169	4168	4167	4166	4165	4164	4163	4162	4161	4160	4159	4158	4157	4156	4155	4154	4153	4152	4151	4150	4149	4148	4147	4146	4145	4144	4143	4142	4141	4140	4139	4138	4137	4136	4135	4134	4133	4132	4131	4130	4129	4128	4127	4126	4125	4124	4123	4122	4121	4120	4119	4118	4117	4116	4115	4114	4113	4112	4111	4110	4109	4108	4107	4106	4105	4104	4103	4102	4101	4100	4099	4098	4097	4096	4095	4094	4093	4092	4091	4090	4089	4088	4087	4086	4085	4084	4083	4082	4081	4080	4079	4078	4077	4076	4075	4074	4073	4072	4071	4070	4069	4068	4067	4066	4065	4064	4063	4062	4061	4060	4059	4058	4057	4056	4055	4054	4053	4052	4051	4050	4049	4048	4047	4046	4045	4044	4043	4042	4041	4040	4039	4038	4037	4036	4035	4034	4033	4032	4031	4030	4029	4028	4027	4026	4025	4024	4023	4022	4021	4020	4019	4018	4017	4016	4015	4014	4013	4012	4011	4010	4009	4008	4007	4006	4005	4004	4003	4002	4001	4000	3999	3998	3997	3996	3995	3994	3993	3992	3991	3990	3989	3988	3987	3986	3985	3984	3983	3982	3981	3980	3979	3978	3977	3976	3975	3974	3973	3972	3971	3970	3969	3968	3967	3966	3965	3964	3963	3962	3961	3960	3959	3958	3957	3956	3955	3954	3953	3952	3951	3950	3949	3948	3947	3946	3945	3944	3943	3942	3941	3940	3939	3938	3937	3936	3935	3934	3933	3932	3931	3930	3929	3928	3927	3926	3925	3924	3923	3922	3921	3920	3919	3918	3917	3916	3915	3914	3913	3912	3911	3910	3909	3908	3907	3906	3905	3904	3903	3902	3901	3900	3899	3898	3897	3896	3895	3894	3893	3892	3891	3890	3889	3888	3887	3886	3885	3884	3883	3882	3881	3880	3879	3878	3877	3876	3875	3874	3873	3872	3871	3870	3869	3868	3867	3866	3865	3864	3863	3862	3861	3860	3859	3858	3857	3856	3855	3854	3853	3852	3851	3850	3849	3848	3847	3846	3845	3844	3843	3842	3841	3840	3839	3838	3837	3836	3835	3834	3833	3832	3831	3830	3829	3828	3827	3826	3825	3824	3823	3822	3821	3820	3819	3818	3817	3816	3815	3814	3813	3812	3811	3810	3809	3808	3807	3806	3805	3804	3803	3802	3801	3800	3799	3798	3797	3796	3795	3794	3793	3792	3791	3790	3789	3788	3787	3786	3785	3784	3783	3782	3781	3780	3779	3778	3777	3776	3775	3774	3773	3772	3771	3770	3769	3768	3767	3766	3765	3764	3763	3762	3761	3760	3759	3758	3757	3756	3755	3754	3753	3752	3751	3750	3749	3748	3747	3746	3745	3744	3743	3742	3741	3740	3739	3738	3737	3736	3735	3734	3733	3732	3731	3730	3729	3728	3727	3726	3725	3724	3723	3722	3721	3720	3719	3718	3717	3716	3715	3714	3713	3712	3711	3710	3709	3708	3707	3706	3705	3704	3703	3702	3701	3700	3699	3698	3697	3696	3695	3694	3693	3692	3691	3690	3689	3688	3687	3686	3685	3684	3683	3682	3681	3680	3679	3678	3677	3676	3675	3674	3673	3672	3671	3670	3669	3668	3667	3666	3665	3664	3663	3662	3661	3660	3659	3658	3657	3656	3655	3654	3653	3652	3651	3650	3649	3648	3647	3646	3645	3644	3643	3642	3641	3640	3639	3638	3637	3636	3635	3634	3633	3632	3631	3630	3629	3628	3627	3626	3625	3624	3623	3622	3621	3620	3619	3618	3617	3616	3615	3614	3613	3612	3611	3610	3609	3608	3607	3606	3605	3604	3603	3602	3601	3600	3599	3598	3597	3596	3595	3594	3593	3592	3591	3590	3589	3588	3587	3586	3585	3584	3583	3582	3581	3580	3579	3578	3577	3576	3575	3574	3573	3572	3571	3570	3569	3568	3567	3566	3565	3564	3563	3562	3561	3560	3559	3558	3557	3556	3555	3554	3553	3552	3551	3550	3549	3548	3547	3546	3545	3544	3543	3542	3541	3540	3539	3538	3537	3536	3535	3534	3533	3532	3531	3530	3529	3528	3527	3526	3525	3524	3523	3522	3521	3520	3519	3518	3517	3516	3515	3514	3513	3512	3511	3510	3509	3508	3507	3506	3505	3504	3503	3502	3501	3500	3499	3498	3497	3496	3495	3494	3493	3492	3491	3490	3489	3488	3487	3486	3485	3484	3483	3482	3481	3480	3479	3478	3477	3476	3475	3474	3473	3472	3471	3470	3469	3468	3467	3466	3465	3464	3463	3462	3461	3460	3459	3458	3457	3456	3455	3454	3453	3452	3451	3450	3449	3448	3447	3446	3445	3444	3443	3442	3441	3440	3439	3438	3437	3436	3435	3434	3433	3432	3431	3430	3429	3428	3427	3426	3425	3424	3423	3422	3421	3420	3419
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

第427回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

① ファミリー2258佐藤賢一お父さん、535菜美ちゃん(小3) 3129 直一君(小1)、68 佳子お母さん。

月例マラソンに参加してから3年になります。毎回帰って来ます。住まいは川崎区で、週に2〜3回多摩川を10km〜20km走っています。子供は等々力の「KJAC」という陸上クラブに所属していますが、月例会に参加するのとても楽しみにしています。

② 2950山添 哲也さん

ナンバーカードとバーコードをシャツにプリントしているランナーを見かけました。「JAN8」または「EAN8」というサイトから作成できるのですが、



③ なかま「レッドリボン軍」 レッドリボンはアニメのドラゴンボールの悪役の名前から命名しました。仲間の友人の輪が広がって、今は男女合わせて30〜40名のメンバーがいます。平均年齢は30歳くらいです。普段の練習場所は多摩川、駒沢公園、代々木公園などその時によっていろいろな場所で練習しています。みんな駅伝が好きで、常時15〜16人ぐらいてメンバー編成をし、各種駅伝に参加しています。この間は千葉の袖ヶ浦で行われた近藤真彦さんが主催する「レーシングサーキット」という



④ 「小さいなサムライフル」 加地倫太郎君(4才) 貴士お父さん、4534



「より速く、より高く、より遠く...」。陸上競技のスローガンだ。先日の韓国・テグ(大邱)の世界陸上でも記録が目されたが、暑かったせいかな新記録は少なかった。ところで、陸上競技の記録はどこまで伸びるのか。跳躍競技、投擲競技は、体力強化が進めばまだまだ記録は伸びるだろう。タイムを競う短距離走はどうか。やはり進化するといわれている。

トラックの素材、靴の改良、ウェアの進歩、そして体力強化でまだまだ伸びるだろうが、短距離はいずれ限界がくるはず。五千、一万、マラソンなどは、走路条件、気象条件などによりまだまだ進歩するだろう。では、日本人はどれだけ進歩できるのか。残念ながら「走る」競技ではアフリカや中南米の人にはかなわないといわれる。筋肉を構成する細胞と遺伝子によって差がつかから仕方がないのか。大丈夫だ。私たち月例ランナーの子孫が必ず挑戦者になってくれるはずだ。信じよう。(完)



⑤ 中学生コンビ 4613 稲垣 克(中1) 4614 川山昂祐君(同) 横浜市都築区にある中学校の陸上部に所属しています。学校では3000mを中心に練習しています。4614の川山君は、先日の区の大大会1500m決勝で4位(タイムは4分54秒)になったのですが目標は4分45秒を切るということです。

『快汗駄句駄句』 河原六茶(俳号)

「事業仕分けで凍結の公務員宿舍建築開始」 凍結解凍 腐る税 やっぱりパフォーマンス 大リーグ イチロー 十一年連続二百本安打ならず 途絶えても 立てた記録は 色あせず 燦然と輝く 妻じゃなく 丈夫な身体 支えたと らしく

「大相撲 琴奨菊 日本人四年ぶり大関昇進」 秋場所 似合いの菊が 花開く 万理一空目指すは綱 怪我せずに 名をケガさぬよう 綱目指せ 怪我に注意 番外 四字熟語で決意を聞いてみたい」 大臣も 就任時には 口上を 謹んでお受けします 「ノーベル平和賞 マータイさん七十一歳で死去」 古希を越し 黄泉に行くとは モッタイナイ 合掌 (1959 下山孝雄)

月例マラソンが終わった後、クールダウンなんでしょうか?時々裸足になってゆっくり走っているランナーを見かけることがあります。とても気持ちよさそうですが、最近の研究では快適さ以外にも裸足で走ることのメリットがわかってきています。ある学者が高速ビデオカメラと床反力計という装置を使って着地する時のランナーの足にかかる負担をデジタル計測したところ、裸足で走った方が足への負担が軽いことがわかりました。

中山先生講座 ランの科学 『な裸足でもオリンピック優勝!』 VOL 12

その理由は、シューズを履いた場合は踵(かかと)着地になる傾向があります。裸足で走った時は指の付け根に近い部分で着地することが多く、着地した瞬間に足先と脚部がバネのような働きをして衝撃を吸収してくれるということです。裸足で走って1960年のローマオリンピックで優勝したアベベ・ビギラ選手の例もあります。皆さんも一度試してみたいかがでしょうか?その前に路面が安全なことを確かめる必要がありますが、(つづく) 96 中山 浩明

① ホームページよりEメール送信も出来ます。 ② バーコードは胸、NOIC前右下(吊り下げて下さい)。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 ③ 連続賞は4・9・15・25・200・35・50・65・80・100・130・150・180・200・300回があります。15回はNOIC刷込みシャツ。50回・100回は賞品をトロフィー又は額入り本人写真の選択可。 また百回・二百回連続賞は、月例チケット。順に(6ヶ月分)(一年分)の選択制(どちらも事前申し出制)連続賞は三百回まで連続三百回達成者は月例名誉会員となります。 ④ 棄権届「郵便振替」 名義:新日本スポーツ連盟RC 番号002614133100復活しました。(遅いと記録に載らない場合があります) 編集後記 秋。天高く馬肥ゆる秋、行楽の秋、紅葉の秋、物寂しい秋、体育の秋。 皆さんはどの秋が好きでしょうか? 1964年10月に東京五輪が開催され「スポーツをしたい」の要求が必然として盛り上がった。五輪開催と機を一にするよう東海道新幹線も走り、私たちの生活も高度経済成長政策でGNPも世界第2位となり余暇を楽しむ機会も到来した。反面大都市への集中と地方の過疎、水俣病や大気汚染公害を拡大させた時代でもある。その時代、私たち若者は工場や経営で持たなければならない労働能力を高め発揮しなければならぬ入口でもあった。 46年前(1965年11月12日)現スポーツ連盟の前身「新日本体育連盟」(略:新体連)が「スポーツが少数のひとの独占物であった時代は過ぎました。それは万人の権利でなくてはなりません。」と高らかに創立宣言し誕生した時でも。新体連は1995年創立30周年を経て「スポーツ連盟」と改称し「スポーツ」をみんなのものにすべく更なる奮闘を誓った。今年、日本体育協会は百周年を迎えたと聞く。スポーツ基本法の精神に沿って行政や自治体でも自主公平なスポーツ政策で差別をなくし「大同団結」の競技力向上やみんなのスポーツが発展する時代到来としたいものだ。