

第436回月例
最終日曜日



http://ygqee.jp/kawasaki/



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 (今野雄・鈴木保・中山浩明)

〒211-0002 川崎市中原区上丸子山王町2-1332
(事務所移転しました) 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

月例終了後の問合せは市連盟事務所 044-433-1120へ

郵便振替での棄権届は 下記へ
名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260-4-33100

連載 スポーツ基本法の成立と課題 (7)

その実効性はこれからの課題
スポーツ権実現の要求運動の発展を
神奈川県連盟・川崎市連盟理事長 石川 正士

前号までスポーツ基本法の特徴を、①「スポーツは権利」の基本理念の明記の意義、②スポーツを権利として推進する基本理念の概要、③施策を実行するのは「国と地方公共団体の責務」、④スポーツ基本法の示す「法の精神」、⑤スポーツ団体の自主的役割と自治を尊重の五項目について述べてきました。

要約すると、スポーツ基本法は、基本理念として「国民のスポーツの権利」を明記し、その概要を示し、この基本理念のつとりスポーツに関する施策を総合的に策定し実施するのは国と地方公共団体の責務であると規定し、具体的

ものに弱点もあります。例えば、(スポーツ施設の整備等)第十二条国及び地方公共団体は国民が身近にスポーツに親しむことができるように...
スポーツ施設の整備利用者の需要に応じたスポーツ施設の運用の改善への指導者等の配置等その他の必要な施策を講じるよう努めなければならない。など、「努力目標」にとどまっている条文が多いこと、国の補助では第三十三条、国は地方公共団体に対し、「事業経費等」予算の範囲内においてその一部を補助する。とあり、(旧)スポーツ振興法の2006年の改悪で国の補助三分の一補助規定が削除されたままになっていることなどです。
(続く)

(告) 実行委員会より
1. 6月月例より晴天時は3kmを(A)(B)2本に分けスタートします。
NO-Cの仕分けは(男女とも)
3km (A) 3000番台以下 (夏)8:30スタート
同 (B) 4000番以上 (夏)9:00スタート
注 (A) (B)の重複出場は出来ません。
2. 連続出場15回をめざす方へ
連続賞(ランニング又はTシャツ)
達成月に月例会場でサイズお聞きします。
(掲示板用紙に注文サイズを自署頂きます)

スポーツ連盟神奈川県連盟 第44回総会 開催さる
さる6月9日(土)川崎市サンピアンにおいて、第44回定期総会が開催されました。スローガニックに①スポーツ基本法が制定された下で「スポーツは万人の権利」を発足以来掲げ活動してきたスポーツ連盟の真価を発揮する新たな出発点としてとらえ、総合スポーツ組織として前進しよう!
②月例マラソンをはじめ自主的活動でフェアプレイ・スポーツマンシップをはぐくみ地域に根ざしたスポーツ文化を定着させよう!
③「深めよう絆!スポーツは生きる力」の標語のもと「被災地復興支援」と「スポーツ活動の場」を広げ、誰もがスポーツを楽しむことができる社会の実現をめざすを採択し閉会しました。
◇2012年神奈川反核平和マラソン(10000円/日) 日時7月21日(土)①相模原大和市役所②川崎(14:30)③横浜市役所。22日③横浜箱根 他

第435回月例参加者動向

2012.5.27 晴加10m/s 25.6°C 42% WBGT21°

種目	男子	女子	合計	
10k	341	58	399	
5k	359	79	438	
3k	幼少	29	13	42
	中学	10	4	14
	大人	284	53	337
計	323	70	393	
子ども1k	88	61	149	
延べ出場者	1111	268	1379	
初参加者	112	58	170	
棄権	54	12	66	
延べ参加者	1164	280	1444	

年間累計出場者(～5月) 6275)
実数972 (昨年同月は2786名3月震災でお休み)
◆来月の月例は、7月29日です。
4月～10月までは夏時間。
子供1k 8:15 3K(A) 8:30
3K(B) 9:00 5k 9:30
10k 10:00 スタートです。(出場受付は各種目の15分前までに済ませて下さい)

夏場の安全対策を!
熱中症に注意を! 万全な安全対策をお願いします。
セルフチェック10ポイント
①熱はどうか ②体はだるくないか ③昨夜の睡眠は十分か
④食欲はないか ⑤下痢はないか ⑥頭痛や胸痛みはないか
⑦関節の痛みはないか ⑧過労はないか ⑨前回の疲れは残っていないか ⑩今日の月例に参加するのに意欲は充分にあるか?自己チェックして下さい。
アルカリイオン飲料等ナトリウムを含む水分補給をこまめに!

賞	順位	氏名	賞	順位	氏名
◇500回連続出場賞	2	山際 元稀	◇4回連続出場賞	1	酒井 良忠
	6	色部 陽		2	関 裕史
	6	山際 元稀		3	有馬 芳明
	4	山際 元稀		4	松葉 誠
	4	山際 元稀		5	坂上 雄一
◇350回連続出場賞	2	伊藤 正毅	◇250回連続出場賞	1	佐藤 直一
	4	伊藤 正毅		2	里見 天
	4	伊藤 正毅		3	佐藤 直一
	4	伊藤 正毅		4	里見 天
	4	伊藤 正毅		5	佐藤 直一
◇150回連続出場賞	4	五十嵐 健二	◇9回連続出場賞	1	石川 彰一
	4	五十嵐 健二		2	小向 昭二
	4	五十嵐 健二		3	石川 彰一
	4	五十嵐 健二		4	小向 昭二
	4	五十嵐 健二		5	石川 彰一

第435回月例 スナッフ

写真・インタビュー
中山 浩明

① 1604 金子 夢さん

住まいは宮前区です。高校の陸上部に所属し、普段は1500m、3000mを中心に練習しています。それぞれのベストは、4分39秒、9分47秒です。今日も天気もよく、のびのび走ることができて気持ちよかったです。

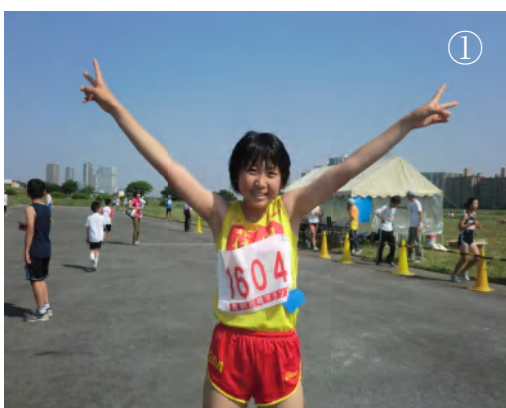
② 幼稚園の年中、小学2・3・4生の4名です。5241相澤佑哉君、1740福山桜菜さん、5344相澤俊介、1788お母さん相澤友美さん。お母さんと一緒に、週2回3kmぐらい走っています。みんなと一緒に楽しかったです。

③ 仲間1「バーベキューを食べるために走る会」

メンバーは、東京在中が多く20代から50代まで約30名います。月に2〜3回、皇居を走っていますが、年に1回みんなで大きなレースに参加しています。

④ 仲間2「Tadaina」タダイマ 1416 巽 恵愛、1807 山崎友実、4431 仁科昌治、5401 細井博幸の各氏。新宿にある会社のラン仲間です。住まいは府中・川口・藤沢・横浜と広範囲です。ハーフ中心に毎月1回はレースに出ています。平塚24時間リレーマラソンにも出ます。

⑤ 連続1位 1744西島 香さん。(下にづく)



月例エッセー 『見上げるか 見下ろすか』 582 嶋田 秀尚

五月二十二日、東京スカイツリーがオープンし話題になっている。世界一の電波塔。地上350メートルの展望デッキ。地上450メートルの展望回廊。

今までの東京タワー（地上250メートルの展望台、入場料千二百円）や横浜ランドマークタワー（入場料千円）よりはるかに高いところから眺められるが、入場料も二千円〜三

千円とかなり高額だ。入場希望予約も多く、しばらく待たされるという。高い入場料を払って昇ってみたが、あいにく悪候なら展望は望みなし。建設途中のタワーは浅草や観光バスから眺めたものだが、今度は昇って上から大都会を見下ろしてみたいものだ。

横倒しにすれば、たった634メートルの長さではないか。下から見上げて納得するか。いい年をこいて、悩み、迷っているこの頃である。(完)

今回で2回目の参加ですが、先月に引き続き優勝できました。先月は鹿沼（栃木）のさつきマラソン（ハーフ）に参加し4位に

中山先生講座 『ランの科学』 『炎天下の帽子の活用法』 VOL 15

96 中山 浩明

これからの季節の練習は、強い陽射の下でランニングすることが多くなります。水分補給も重要ですが、昼間走るときは直射日光や紫外線対策も必要です。多くのランナーは帽子をかぶられると思いますが、ランニング中、首の後ろ側（首筋）周辺に直射日光を浴び続けると運動機能にダメージを与えることが分かっています。そこで後方からの陽射をツバを回して逆向きにすることに

首筋周辺を日射しから守ることができ、涼しさも若干感じられます。ツバを逆向きにすることに抵抗がある方は、首の周りにまいて首を冷やしながらかけることの出来るランニンググッズも市販されています。いろいろ工夫されて夏のランニングを楽しくしましょう。

『快汗駄句駄句』 河原六茶 (俳号)

【数士文夫氏 NHKと東電の役職兼務】
二股も 決め手は金の 多さかな
NHK経営委員長辞任

【総理と元代表会談 平行線】
上官と 差して談判 一平卒
どちらが一平卒？

【問責の防衛大臣に替えて民間人起用】
素人が 不評でフロを 呼んでくる
元自衛官・大院教授 森本氏

【AKB ファン投票に熱い視線】
盛り上がる 責任のない 総選挙
国政選挙も投票券売っては何？

【逃亡十七年 オーム特別手配写真の変貌】
対面を しても気づかぬ 手配顔
逮捕の菊地直子 高橋克也も

(1959 下山 孝雄)

① バーコードは胸、NOIC前右下へ吊り下げて下さい。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 5000円 NOIC再発行の場合は、3000円かかります
② 連続賞は4・9・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250・300回が あります。15回はNO 刷込みシャツ。
50回・100回では 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で、連続三百回達成者は月例名譽会員となります。
③ 棄権届「郵便振替」
名義：新日本スポーツ連盟RC
番号0026-4-33100
(遅いと記録に載らない場合があります)

編集後記

「春は花 夏ホトトギス...」いま、早朝の観音崎の森は、行く先々でホーホケキョのウグイスの声と時折りホトトギスの「キョんキョんキョん」の鳴き声が交差し心地よい。ホトトギスはウグイスの巣に「托卵」し育ててもらおうチャッカリでもあるが。ウグイスの層が厚いから、自然とバランスが取られ共生しているのかもしれない。一方、野田首相「税と社会保障の一体改革」と称し、「托卵」モードで自公へのすり寄り三党で消費税アップの道を強引に進もっている。ホトトギスの卵もウグイスの卵と同じ色をしていてウグイスは自分の卵と勘違いし温めるといふ。まさしく野田内閣は前政権の自公と同じ色になってしまった。民主党内には増税では「選挙で戦えない」との心配の声。それよりも消費税増税で我々庶民には年間20万の増税に！消費税増税にレッドカードを！