

第460回 月例



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 集「河原版」編集委員会(鈴木・中山・今野)
〒211-0002 川崎市中原区上丸子山王町2-1332 B F-1
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

12月は第4日曜日



それ以外の月は最終日曜日

<http://ygqee.jp/kawasaki/>

“PHOTO レター” 5月月例



6月に総会が2つありました。上は全国ランニングセンター総会(21日)於仙台秋保温泉)全国から総勢30名が参加し22日は名取市のユリアゲ地区の被災地を視察し黙とうをし早い復興を願いました。
下は6月7日(土)川崎市サンピアんにて神奈川県スポーツ連盟第46回総会がラウンニング関係者が多数参加し13年総括と14年方針を決める総会となりました。



第459回月例は子ども1キに男子128名、女子84名、合わせて212名の出場となりゴールで、4分22秒(30秒)に入られた幼少のお子様はNOICがバーコードで読み切れませんでした。お心当たりのある方お申し出下さい。
写真上は子ども1キロスタート。中右は3キロBでは高校生(菅高校陸上部)6308薄井翔也君、2位森

田夢人君、またその中に混じって中学生5723有福悠汰君等がA・B合わせての上位を占める活躍が目立ちました。



『熱中症』を予防しよう。夏場は水分補給はこまめに摂り対策をとりましょう。月例川崎では、夏場の安全対策として、当日出発前のWBGT(湿度)によってレースの短縮又は中止することとしています。WBGT25度で10キロを5キロに変更します。31度で全てのレースは中止します。



来月の月例は、7月27日です。

- 子供1K 8:15
 - 3K(A) 8:30 (NO-C 主に男子仕分け3999以下)
 - 3K(B) 9:00 (NO-C 仕分け男子4000以上)
 - 5K 9:30
 - 10k 10:00
- スタートです。
次月棄権受付は10:30:まで。

4月から10月までは夏時間で開催です



6月月例表彰				
300回連続出場賞	200回連続出場賞	180回連続出場賞	130回連続出場賞	65回連続出場賞
871 三乗 洋元	1649 龍見 文雄	378 大井 洋行	2892 井上 昭浩	466 森 久美
763 八澤日出雄				
35回連続出場賞	50回連続出場賞	35回連続出場賞	25回連続出場賞	9回連続出場賞
41 野上 碧	95 村山 訓	41 野上 碧	41 野上 碧	41 野上 碧
45 西 一宏	45 西 一宏	45 西 一宏	45 西 一宏	45 西 一宏
49 西 一宏	49 西 一宏	49 西 一宏	49 西 一宏	49 西 一宏
1 伊藤 竜広	1 伊藤 竜広	1 伊藤 竜広	1 伊藤 竜広	1 伊藤 竜広
2 伊藤 竜広	2 伊藤 竜広	2 伊藤 竜広	2 伊藤 竜広	2 伊藤 竜広
3 伊藤 竜広	3 伊藤 竜広	3 伊藤 竜広	3 伊藤 竜広	3 伊藤 竜広
4 伊藤 竜広	4 伊藤 竜広	4 伊藤 竜広	4 伊藤 竜広	4 伊藤 竜広
5 伊藤 竜広	5 伊藤 竜広	5 伊藤 竜広	5 伊藤 竜広	5 伊藤 竜広
6 伊藤 竜広	6 伊藤 竜広	6 伊藤 竜広	6 伊藤 竜広	6 伊藤 竜広
7 伊藤 竜広	7 伊藤 竜広	7 伊藤 竜広	7 伊藤 竜広	7 伊藤 竜広
8 伊藤 竜広	8 伊藤 竜広	8 伊藤 竜広	8 伊藤 竜広	8 伊藤 竜広
9 伊藤 竜広	9 伊藤 竜広	9 伊藤 竜広	9 伊藤 竜広	9 伊藤 竜広
10 伊藤 竜広	10 伊藤 竜広	10 伊藤 竜広	10 伊藤 竜広	10 伊藤 竜広

4回連続出場賞	5月月例で300回連続出場を達成された	300回連続出場賞	200回連続出場賞	180回連続出場賞	130回連続出場賞	65回連続出場賞	35回連続出場賞	25回連続出場賞	9回連続出場賞
遠藤 巧真	石川 礼彦	300 龍見 文雄	200 龍見 文雄	180 龍見 文雄	130 龍見 文雄	65 龍見 文雄	35 龍見 文雄	25 龍見 文雄	9 龍見 文雄
羽尻 直史	佐藤 広明	299 龍見 文雄	199 龍見 文雄	179 龍見 文雄	129 龍見 文雄	64 龍見 文雄	34 龍見 文雄	24 龍見 文雄	8 龍見 文雄
5 龍見 文雄	4 龍見 文雄	298 龍見 文雄	198 龍見 文雄	178 龍見 文雄	128 龍見 文雄	63 龍見 文雄	33 龍見 文雄	23 龍見 文雄	7 龍見 文雄
6 龍見 文雄	5 龍見 文雄	297 龍見 文雄	197 龍見 文雄	177 龍見 文雄	127 龍見 文雄	62 龍見 文雄	32 龍見 文雄	22 龍見 文雄	6 龍見 文雄
7 龍見 文雄	6 龍見 文雄	296 龍見 文雄	196 龍見 文雄	176 龍見 文雄	126 龍見 文雄	61 龍見 文雄	31 龍見 文雄	21 龍見 文雄	5 龍見 文雄
8 龍見 文雄	7 龍見 文雄	295 龍見 文雄	195 龍見 文雄	175 龍見 文雄	125 龍見 文雄	60 龍見 文雄	30 龍見 文雄	20 龍見 文雄	4 龍見 文雄
9 龍見 文雄	8 龍見 文雄	294 龍見 文雄	194 龍見 文雄	174 龍見 文雄	124 龍見 文雄	59 龍見 文雄	29 龍見 文雄	19 龍見 文雄	3 龍見 文雄
10 龍見 文雄	9 龍見 文雄	293 龍見 文雄	193 龍見 文雄	173 龍見 文雄	123 龍見 文雄	58 龍見 文雄	28 龍見 文雄	18 龍見 文雄	2 龍見 文雄
11 龍見 文雄	10 龍見 文雄	292 龍見 文雄	192 龍見 文雄	172 龍見 文雄	122 龍見 文雄	57 龍見 文雄	27 龍見 文雄	17 龍見 文雄	1 龍見 文雄
12 龍見 文雄	11 龍見 文雄	291 龍見 文雄	191 龍見 文雄	171 龍見 文雄	121 龍見 文雄	56 龍見 文雄	26 龍見 文雄	16 龍見 文雄	0 龍見 文雄

第459回月例スナツ

写真・インタビュー
中山 浩明

お友達 22443豊田莉々ちゃん 22444三好奈奈ちゃん
22441鎌田唯珂子ちゃん 2137川瀬蒼依ちゃん
2105三好春花ちゃん 6618川瀬涼真君

住まいは、大田区の久が原と下丸子です。年齢は3才から9才までのちびっ子ランナーです川崎月例マラソンは、今日で4回、6回目とさまざまですが、みんな月例マラソンで一緒に走るのを楽しみにしています。「月例マラソンで会って、楽しんで走る」これを目標に頑張っています。

ランニングの他にもスイミングやバトンもやっていますが、ランニングは近くでお父さんやお母さんの応援をもらって走ることができるので、うれしいです。今日は暑くて、つかれましたが楽しかったです。

お友達 2427中山真澄さん(お母さん) 2428中山萌笑さん(5年生) 2429沖結菜さん(5年生) 2430小針美海さん(6年生)

川崎大師の近くの四谷から来ました。四谷小学校の5年生と6年生です。川崎月例マラソンは、お母さんも走っていて、わたしたちもお母さんから誘われて走るようになりました。

最初は少しつらいと思いましたが、みんなといっしょに走ると自分も頑張らなければという気持ちになり最後まで走り続けるようになりました。3kmを20分以内で走れるようになるのが目標です。もう少しだと、運動会がある



ので、徒競走で上位に入れるよう頑張りたいと思います。

3km A女子1位 2412 旭 千雅さん

川崎月例マラソンは、今回で2回目です。私は、DRA C(ドリーム・ランナーズ・アソシエイト・クラブ)というランニングクラブに所属しています。

住まいは、神奈川の新百合ヶ丘です。駒沢公園によく練習に行きます。月間走行距離は350、400kmです。フルの自己ベストは3時間03分です。国際大会にもよく出場します。今年は大阪国際マラソンにでました。

秋の横浜国際女子にも参加予定です。目標はサブスリーです。一生懸命練習してなんとか達成したいですね。

「上野ランナーズ」 3110末光直樹 3111橋本貴士 2447橋本ちず 2445有光江里の各氏

クラブのメンバーです。川崎月例マラソンはそれぞれ7回から8回目の参加となります。

住まいはみんな、バラバラですが、クラブの発起人が上野に住なので、上野ランナーズという名前になりました。練習場所は、上野公園やお台場などいろいろあるところを走ります。みんなで大会にもよく参加します。年間、10レースくらいでしょうか。東京マラソンにはこれまで3、4回出場しています。今年北海道マラソンとつくばマラソンで好成绩を残すことが目標です。谷川真理駅伝も楽しいです。

家族 6915武藤 琉君(3年生) 6916琉真君(5年生) 6917雅和さん

大田区の久が原から来ました。月例マラソンは2回目の

第459回月例参加者動向

2014.5.25 晴 SSW 2.90m/s 23.0 65% WBGT -

種目	男子	女子	合計	
10k	286	39	325	
5k	296	61	352	
3k(A・B)	幼少	40	25	65
	中学	12	2	14
	大人	296	68	364
	計	348	95	443
子ども1k	128	84	212	
延べ出場者	1058	279	1337	
初参加者	75	42	117	
棄権	74	15	89	
延べ参加者	1132	294	1426	

年間累計出場者 (~5月 5682)

実数 994 (昨年同月は 5494)

参加です前回よりもタイムが少し遅かったのが残念です。少し暑かったのが影響したのかもかもしれません。でも楽しく走れましたよ。ふだんは多摩川土手を走っています。先日、リレーマラソンにも参加しました。お父さんはフルマラソンも走ります。(自己ベストは3時間50分です)

5km高速トリオ
6268本田正樹 1834高橋英雄 5894藤澤広明の各氏。

藤澤広明君談(5km2位、10km1位) 川崎月例マラソンは半年ぶりの参加になりました。冬の間は仕事が多忙で、その他にもいろいろ都合があって、不参加がついてしまいました。今日は久しぶりに来て、速い人と競って走ることができてよい練習になりました。

フルマラソンのベストは、2時間29分ですが、今年「かすみぐら」では2時間31分13秒でした。なんとかが再び30分切りをしたいと思っています。普段の練習は往復25kmの通勤ランが中心です。目標に向かって今年もがんばりますよ!

仲間
7042鞍馬寛也 7043龍 一成 7044青木貴博 7045高松紳一郎 7046吉本康一 7047松本友希 7048沖川正裕 7049石水雅大の皆さん。

チーム名は「高松会」です。今日は千葉市の各地から8名で参加しました。年齢は21才から33才までの若いメンバーです。近い将来、ハイマラソンに参加したいと思っていますので、そのいい練習になりました。今日のひと言「めっちゃ楽しかった!」「この程度なら楽勝ですね。」「本番のレースのイメージトレーニングとして走りました」

最終的にはフルマラソンにも挑戦するので、その時は「ヨ・ロ・シ・ク」

「バードは胸、NOIC前左下吊り下げて下さい」

「バード・NOICは自己管理です。紛失のバード再発行は500円、NOIC再発行の場合は300円がかかります

連続賞は4915 2535
50 65 80 100 130 150 180 200 250 350
300回あります。

15回はNOIC 副込みシャツ。
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で、連続三百回達成者は月例会員会となります。

棄権届「郵便振替」
名義：新日本スポーツ連盟RC
番号：002601433100
違いと記録に載らない場合があります)

編集後記
本決勝T進出ならず残念。梅雨空に早いうた。まだ飛び交っているのはずいぶん早いが、子ツバメの練習もいつより早く、巣立ちの遅い子ツバメと一緒に飛ぶよと電線に停まって促していたのはいいこの間だった。それかツバメの姿が少なくなってきた。南へ帰ったのだろうか?山階鳥類研究所の「渡り鳥」のHPを見たらツバメは集団で渡りはないようだ。日本で生まれたツバメは遠くは二千。ものインドネシアまで渡るといふ。なぜ渡りが遠くまで組み込まれるのか?そして「集団内が安全とは限らない」という。集団内には与死危険を示され「集団的自衛権容認」の抜け道の新3要件を提示し閣議決定をしようとしている。それにしてもなぜ、靖国神社に協力する海外派兵に執念を燃やすのだろうか?人の命は重いし9条も重いのに連戦子かそうさせるのか?観音崎に、慶応大の教授で三田文学詩人の西脇順三郎の「燈台へ行く道」の詩碑がある。いろいろな人間が言ったことを考えながら歩いた」が自由の尊さを伝える。