

第461回 月例

# 河原版

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/>

主催 月例川崎マラソン実行委員会  
 後援 川崎市

## “ P H O T O レター ” 2014年神奈川反核平和マラソン(7月12~13日)と6月雨あがりの第460回月例



**『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(10キロは9:30時点でのWBGT温度によってレースの短縮又は中止することになっています。  
 WBGT 25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。WBGT温度に依りなく、本人の当日朝の体調や、前夜の飲酒、寝不足などによつては「熱中症」になります。無理をせずに走りましょう。



上写真は7月12(土)~13日(日)にかけて行われた2014年「神奈川反核平和マラソン」の様子。上右から12日午後、川崎市役所から横浜へ出発。上中は16時30分横浜市役所へ到着。上左は13日横浜市役所を7:30に出発し、藤沢・平塚を経て17時に箱根町役場へ到着。中左は藤沢を出発し平塚アリーナへ到着した「I Love 9条」のTシャツを着た登山女子ランナーズの面々。下写真は第460回月例雨上がりの中子ども1キロに130名が参加しました。



### 来月の月例は、8月31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

9回連続出場賞										15回連続出場賞					25回連続出場賞					35回連続出場賞					130回連続出場賞		50回連続出場賞		1005		栗本 薫						
53	22	11	66	66	66	55	55	55	55	44	33	22	00	33	11	77	55	55	55	44	33	44	44	44	44	11	33	1005									
86	00	06	11	11	11	00	09	08	07	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
96	63	91	13	28	79	18	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	
14	83	83	33	61	29	85	35	88	93	58	89	93	49																								
戸高	柄島	保北	松尾	橘殿	網島	桑原	矢沢	河田	澁谷	持満	福井	持満	加藤	永田																							
根瀨	木村	田口	北尾	邦隆	永琉	智成	弘桂	清次	晃太	普	五郎	啓太	久佳	照志																							
航大	信雄	葵和	悠香																																		

### 7月月例表彰

3回連続優勝賞										4回連続出場賞																												
66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
07	00	05	03	02	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
鈴木	手塚	山田	内藤	小森	福井	官	福田	吉新	小澤	中井	渡辺	瀧川	今井	富川	阿部	大野	田代	山口	井筒	次郎																		
好誠	稔	陽太	壮太	友翔	永二郎	憲一	剛之	修二	秀	大輔	隆馬	幸宏	義之	大祐	昌幸	祥也	治夫																					





第460回月例スナツ

写真・インタビュー 中山 浩明

兄弟ランナー 6458 松井晴雄君(小学校3年生)

6459 松井浩悟君(幼稚園年長組)

古市場小学校に通っています。住まいもすぐ近くです。ふだん、走る時は多摩川をお父さん、お母さんといっしょにゆつくり2kmくらい走ります。今日は暑くて、最後のほうは苦しくて走るのがつらかったです。1km6分くらいかかりました。スイミングもやっていますがスイミングをするときは暑くないので、スイミングのほうが楽です。

お友達 6703 福井修雨君(幼稚園年中組) 2143 榎本心至さん 2144 佐藤夏帆さん 2145 福井涼風さん(3人とも小学校3年生)

みんな多摩川の向こう岸の下丸子に住んでいます。川崎月例マラソンで走り始めたのは友達から誘われたのがきっかけです。今日で、9/10回目くらいになります。みんなといっしょにたくさん汗をかきながら走ることがとても楽しいです。記録はあまり気にしません。また参加します。

家族 7054 並木 司君(小学5年生) 7055 弟・絆君(小学2年生)、川崎市多摩区からやってきました。

いつもは多摩川のもっと上流のコースを走っています。川崎月例マラソンは、今回初めて参加しました。お父さんとお母さんもランナーなので、自分たちも走るようになりました。いっぱい練習してお父さんに負けられない速くなりたいです。



思います。今日は暑かったので、タイムが遅かったです。もう少し速く走れたかったです。ランニングの他には、野球・スイミング・空手をしていますが、みんなたのしく練習しています。これからもがんばります!

3km B1位 6885 原孝太郎君 住まいは相模原で、上溝高校の1年生です。今、テスト期間中で今日も午後から陸上部の勉強会があります。私の学校は文武両道で、特に陸上部は厳しいです。勉強を少しでもサボったら退部になってしまいます。今日は日曜日ですが、これからすぐに帰って学校に行く準備をしています。学校の陸上部では、5000mを中心に練習しています。ベストは16分53秒です。なんと1分55分を出したと思います。9月に県の選手権がありますが、参加資格が、3000mが9分30秒、1500mが4分20秒です。どちらもクリアしてはならないので、今、一生懸命練習しています。普段は学校の周りや、横山公園の周回コース、また週に1回は、陸上競技競技場でトラック練習をしています。目標に向かってしっかりと走りたくと思っています。

300回連続賞 7638 澤田日雄さん 今年で72才になりました。川崎月例マラソンになんとか300回続けて出場することが出来ました。25年間ですが、自分でもよく頑張ったなと思います。最近ハイスに参加することはありませんが、体力を維持するために、1日おきに走っています。その時の体調に合わせて距離を伸ばすこともあります。これからも月例マラソンを支えとしながら、出来るだけ長く走り続けたいと思っています。よろしくお願いします。

5912 扇原泰治さん 川崎月例マラソンは久しぶりです。膝の軟骨を痛めてしまっただけでしばらく走ることができませんでした。今回は、もう大丈夫だと判断したので参加しました。今日はゆっくり走ったのでペースメーカーとなってしまいました。5kmを最後まで走ることができたので満足しています。これからも膝と相談ながらランニングを楽しみたいと思っています。

第460回月例参加者動向

2014.6.29 曇 N 2.0m/s 26.0 87% WGBT 25.4

種目	男子	女子	合計
10k	211	27	336
5k	206	31	237
3k(A・B)	幼少	9	39
	中学	1	3
	大人	191	39
計	223	49	275
子ども1k	76	54	130
延べ出場者	716	161	877
初参加者	46	13	59
棄権	100	35	135
延べ参加者	816	196	1012

年間累計出場者 ( ~ 6月 6559 ) 実数 746 ( 昨年同月は 7049 )

【お詫び訂正】7月月例当日配布の第460回月例スナツの項7638澤田日雄さんのインタビュー文後段に「5912扇原泰治さんの文句-川崎月例は久しぶりです...」が重複されておりました。7638澤田日雄さんの文章から削除させて頂きました。

仲間 4235 乾隆政さん 7091 中山裕康さん 新横浜の月例マラソンにはよく参加していますが、今回川崎月例マラソンは初めてです。来るときも新横浜から11km走ってきました。このあと走って帰ります。川崎のコースは、下が整備された土でクッションがよく、普段走り慣れたアスファルトのコースと比べると気持ちよかったですね。月間走行距離は乾隆政さんが2000、3000km、中山裕康さんは4000kmくらいです。今年も湘南国際やつくばを走りますが、最終的には福岡国際の標準記録を突破するのが目標です。がんばりますよ!

10km 1位・2位 6339 新田龍宏さん (1位) 1834 高橋英雄さん (2位) 新田さん談 今日気温が高く、雨上がりで湿度もかなり高かったので非常に蒸し暑い中でのレースでした。前半を少し押さえ込みに入ってから後半勝負というイメージで走りましたが、だいたいそのように走ることが出来ました。後半は風を受けながら走りましたが頑張って気持ちよかったですね。35分台でフィニッシュできたと思います。高橋さん談 前半はピツパリとついていっていましたが、最後はおかえしたところから差がついていきました。なんとお挽回したのですが、追いつくことができませんでした。残念...

300回連続賞 4915 2535 連続賞は4915、2535、50、65、80、100、130、150、180、200、250、300回があります。15回はNOO 剛込みシャツ。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)の選択可(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会員となりす。

「否」全権を委任したわけではない。立憲主義とは憲法を最高規範とし「主権在民」の考えに立ち国家権力の暴走を戒めること。過去の世界大戦が引き起こされた反省に立って確立された全世界共通の理念である。して「夢」なるものは、アメリカに恩義を返すこと、諸国の英霊に誠を尽くすこと、「河野談話」はけしからぬと輸出すること、原発を再稼働させ輸出すること、オスプレイを飛行させること、知らぬ間に秘密に自分たちの世界観を押しつけること、いち早く反応したのは若者たちとお母さんたち、「戦地に赴くのは若者であり、もたらすから」全国津々浦々「憲法9条守れ」の声。

「お詫び訂正」この8月で、私は「e a Dream」の演説で有名な米人種差別撤廃・公民権運動の指導者キング牧師の演説から51年に、翌年64年ノール平和賞受賞し68年ベトナム反戦を訴える中賞者に倒れた。前日の「私は山頂に達した」演説はキリストの「山上の垂訓」を彷彿とさせる。一方「集団的自衛権の容認」閣議決定させた安倍首相の夢とは? 敬愛する祖父岸信介元首相の成しえなかった「夢」を追っているのであるか? 国会で多数といえども一偏の閣議決定で「憲法」を蹂躪することが出来るのであろうか?

「お詫び訂正」この8月で、私は「e a Dream」の演説で有名な米人種差別撤廃・公民権運動の指導者キング牧師の演説から51年に、翌年64年ノール平和賞受賞し68年ベトナム反戦を訴える中賞者に倒れた。前日の「私は山頂に達した」演説はキリストの「山上の垂訓」を彷彿とさせる。一方「集団的自衛権の容認」閣議決定させた安倍首相の夢とは? 敬愛する祖父岸信介元首相の成しえなかった「夢」を追っているのであるか? 国会で多数といえども一偏の閣議決定で「憲法」を蹂躪することが出来るのであろうか?

「お詫び訂正」この8月で、私は「e a Dream」の演説で有名な米人種差別撤廃・公民権運動の指導者キング牧師の演説から51年に、翌年64年ノール平和賞受賞し68年ベトナム反戦を訴える中賞者に倒れた。前日の「私は山頂に達した」演説はキリストの「山上の垂訓」を彷彿とさせる。一方「集団的自衛権の容認」閣議決定させた安倍首相の夢とは? 敬愛する祖父岸信介元首相の成しえなかった「夢」を追っているのであるか? 国会で多数といえども一偏の閣議決定で「憲法」を蹂躪することが出来るのであろうか?

「お詫び訂正」この8月で、私は「e a Dream」の演説で有名な米人種差別撤廃・公民権運動の指導者キング牧師の演説から51年に、翌年64年ノール平和賞受賞し68年ベトナム反戦を訴える中賞者に倒れた。前日の「私は山頂に達した」演説はキリストの「山上の垂訓」を彷彿とさせる。一方「集団的自衛権の容認」閣議決定させた安倍首相の夢とは? 敬愛する祖父岸信介元首相の成しえなかった「夢」を追っているのであるか? 国会で多数といえども一偏の閣議決定で「憲法」を蹂躪することが出来るのであろうか?