

第481回月例スナツ

写真・インタビュー 中山 浩明

① 4年生トリオ 8622 渡部 蓮君 8623 大熊 康介君 8485 新村 康希各君

月例川崎マラソンは、新村康希君に誘われて参加しました。住まいは中原区・高津区です。今日の一言、「自分の可能性を知りたい。目標は3*15分切りです。」「体力をつけて走るのが速くなりたい。20分以内で走りたい」「ふだんは水泳をしています。今日はさそわられてはまだから来ました。」

② 仲間 3076 寺澤 芽生さん(小1) 2755 三露 芽衣さん 2584 飯村 紗羽さん 2754 三露 彩弥さん。2歳から7歳までの仲間です。みんな、新川崎から来ました。月例川崎マラソンは、飯村紗羽さんが一番多く参加していて、今日で15回目くらいです。その飯村さんから誘われて今日も来ました。寺澤芽生さんは、新体操もしています。体力作りに役立っていると思います。みんな1*5分以内で走ることが目標です。お母さん談「参加した当初は、ただ走るだけでしたが、最近は走るのが好きになってきたようです。月に1回、この月例に来るのを楽しみにしているようです。」

③ 8317 山田 夏大 横浜市の港南区から来ました。普段は横浜の月例マラソンに参加することが多いのですが月例川崎マラソンは5回目です。現在、横浜市立南高校附属中学校の1年生で、4月からは2年生になります。学校では陸上部に所属しています。1500mを中心に練習していますが、ベストは5分13秒です。3000mは11分16なので、目標は11分を切ることです。今年の目標は、1500mで県大会に出場することです。学校からは1名しか出場できないので、代表に選ばれるようしっかり練習しています。



④ 仲間 4492 飯塚 裕介 6037 大槻 知史 2698 近藤夕紀子 2694 本多 明子 66氏

月例川崎マラソンは、ウェブで調べて参加するようにになりました。それぞれ5回から10回目位でしょうか。当初からアットホームな雰囲気で行きやすいですね。また当日受付なので気軽に参加できるのもいいと思っています。みなさん一言大槻知史さん「ハーフ 1時間27切り、フル3時間10切りです。」「本多明子さん「ハーフ1時間15切りが目標です。」「飯塚裕介さん「サブスリーを達成したいですね。現在のベストは「かすみがうら」で出した3時間05分です。近藤夕紀子さん「月例マラソンは今まで3回走っています。サブ4を目標としています。」

⑤ 仲間 3154 飯塚 理沙 3155 平野 佳奈 8639 松井 亨介 3157 相崎明希子 3156 吉川 暁子 3148 朝倉久美子 3158 長谷川千恵 3147 尾形 リナの各氏

同じ会社のラン仲間です。福祉関連の仕事をしています。住まいは、川崎・横浜・藤沢といろいろですが。ほとんどのメンバーが初参加です。今日は気候がよかったので、とても走りやすかったです。またコースも気に入りました。足に優しい土のコースと、コース脇の様々な植物を見ながら走ることが出来るので、季節感を味わえるからですね。練習はそれぞれの地元でしています。チームで走ることもあります。横浜のみならぬリレーマラソンやチャリティマラソンなどに出場したこともあります。今日の月例川崎マラソンもそれぞれが工夫を凝らして走り、おもしろかったです。



第481回月例参加者動向

2016.3.27 晴れ N 1.0 m/s 10.5℃ 66% WBGT -

Table with columns: 種目 (Category), 男子 (Men), 女子 (Women), 合計 (Total). Rows include 10k, 5k, 3k (A, B), 子ども1k, 延べ出場者, 初参加者, 棄権, 延べ参加者.

年間累計出場者 (~3月 4722) 実数 1185 (昨年同月は 3668)

です。ご飯の食べる量を少し減らしたくらいで、特別な食事制限はしていません。継続して走ることによって徐々に減り始めていきました。これからの目標は、まず65回連続出場とタイムを縮めることです。3*で14分以内、5*で25分以内、10*は50分以内です。達成できるように頑張ります。

① パーコードは胸、NO-C前 左下へ吊り下げて下さい。 パーコード・NO-Cは自己管理 での紛失での パーコード再発行 5000円 NO-C再発行の場合は、 3000円かかります

熊本地震被災地支援募金を募ります。川崎市を通じて現地へ。 編集後記 本々大分周辺の大地震は本震余震と被害を拡大しています。亡くなられた方々のご冥福をお祈り致すとともに...

3月 月例 スタッフ写真

