



第463回月例スナツ

写真・インタビュー 中山 浩明

なかま 1472中森花音さん、2143榎本心菜さん、2145福井涼風さん、1171西川蒼生さん、2144佐藤夏帆、1307氏家帆乃香さん

西川蒼生さんは、今回52回目、他は5回から15回目くらいの参加になります。みんなから一言「今日は小学生がいっぱいきて、スタートの時に混んでるさびそうになったけどいいじょうぶだった」-ほくよりも小さい子がたくさんいて走り方がかわいくておもしろかった-

「つかれた！足がいたい！はらへった！」「10位以内に入れたかった」「4年生までには10\*を走ってみたい」「1\*を5分切ってほしいのが今の目標」



短信 979山本 聡さん(名誉会員)は8月月例で連続400回出場を数えました。これから末長く月例マラソンをお楽しみ下さい。

チーム TADY TOKOISES(のたまかめたち) 4489南谷達郎さんご家族・5969羽尻直史さんご家族 岩崎良行さん他

横浜市名瀬中学校の3年生です。3000mを走っています。3000mのベストは9分45秒ですが、今日は後半粘れませんでしたので、次回頑張ります。今の目標は金沢区の一海の公園で開催される駅伝です。6人で走りますが、1区が3000mで2区から6区までは3390mです。目標は9分40秒を出して、10位以内が目標です。県大会に出場できるからです。全員一丸となって練習していきます。

川崎さん談..住まいは多摩区の宿河原です。月間走行距離は150\*くらいです。昔は5000mは15分台で走っていました。

第463月例参加者動向

2014.9.28 晴れ N 1.5m/s 21.9 65% WBGT 19.3

Table with columns: 種目, 男子, 女子, 合計. 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 (~9月 10368) 実数 1073 (昨年同月は 10398)

したが、今はトレイルランを中心に参加しています。近くでは陣馬山で行われる大会に出場します。理由としては、最近大きな大会は人気が出て参加するのが難しくなり、申し込むのに大変な努力を要するからです。それに比べてトレイルは比較的容易に申込できるからです。柳川談..月に走る距離は300\*くらいです。大和市の陸上競技場でよく練習しています。川崎月例マラソンはとも走りやすかったです。走りやすいポイントは2つあって、一つは整備された土で足に負担が少なかったことと、コースが非常にわかりやすかったです。今一つはエントリーからスタートまでがスムーズで気分的に楽でした。余計なことを考えずにレースに集中できたことがよかったですね。

ベテラントリオ 1005栗本 薫さん 225佐藤憲七さん 1360大田太枝子さん 佐藤さん談..来年の2月で連続300回になります。普段は自分でコースを決めて多摩川沿いを走っています。普段子橋を折り返すコースで10\*をゆくり走り回ります。今、足の関節の負担を少なくするためにすり足走法への改善を研究しています。かかと着地に気を付けて前に進む力が出るような走り方を工夫しています。よい結果がでるといいのですが。 10\* ワンツー 4340所見孝宏さん(1位) 1771高尾 繁幸さん(2位) 所見さん談..走り始めてから10年くらい経ちます。川崎月例マラソンは8回目の参加になります。月に200\*から250\*程度走っています。レースに出るのは年に2、3回ですね。今年は北海道マラソンに出場しました。3時間18分かつてしまいました。ベストは2時間41分です。 高尾さん談..以前はかなり練習していましたが、今は仕事が忙しくなり、月間では200\*程度練習しています。フルマラソンは、愛媛マラソン(今年で3回目)に出場します。学生時代愛媛に住んでいたため、愛着のある大会です。3時間を切れるといいですね。(了)

バーコードは胸、NOIC前左下吊り下げ下さい。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再発行の場合は 300円かかります。 連続賞は49152535・506580100130150180200・250300回があります。 15回はNO 副込みシャツ。 50回・100回は 賞品をドロフイー 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。 棄権届「郵便振替」 番号:002601433700 倉いと記録に載らない場合があります) 編集後記 橋須賀馬場の地名は来た荒馬、後に平家物語の宇治川の合戦で先陣争いで名をせせた名馬「池月」の「蹄の井」伝説から由来清水が僅かばかり出ている。その下には浄林寺という寺がある境内には大きなムクロジの木がある。ダイアモンド「ユカイの歌」ムクロジの木の歌を口ずさみたくなる。ムクロジは秋に実をつけ落ち果皮にサボロンを含み昔は石鹸の代用や種子は数珠玉や羽突き(羽根玉)に使った。浄林寺から防衛大学への坂道を上がって行く(と東京湾が一望出来る。10月25日にオスプレイが米海軍横須賀基地に飛来する」という。21日には防衛省は自衛隊が導入予定のオスプレイ17機と在日米軍の25機の整備拠点を自衛隊木更津駐屯地に選定し千葉県木更津市に伝えたこと、ちょっと待って！首都圏超過密エリアに原子力空母の母港やオスプレイが整備常駐されてはならない。オスプレイの防災訓練出動地ならして「厚木基地常駐」を自論しているのだから「それはドクコイ」。原子力空母ジョージワシントン(は来年夏にロナルド・レーガンに代わるらしい。空母やオスプレイの事故が起きたら！-) 幸せのシンボル雨の日も風の日も暑い日もムクロジの木はいつも僕を慰めてくれる。