

第507回 月例川崎マラソン

12月は第4日曜日



それ以外の月は最終日曜日

河原版

主催：新日本スポーツ連盟川崎市連盟 月例川崎マラソン実行委員会

URLは http://kawasaki.qee.jp/

発行責任者 佐藤 静雄

編集 集「河原版」編集委員会

〒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

月例終了当日の問合せは市連盟事務局 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

月例川崎マラソン500回の歩み (3)

走ることと健康について学ぶ取り組み

月例マラソン誕生時の方針「走ることと健康について科学的に追求する」という取り組みは新日本スポーツ連盟の活動方針でもあります。一九七〇年代国民のスポーツ要求は高揚してきました。特に健康のためにスポーツをしたという要求です。月例マラソンは毎月の継続参加で健康に役立つことを参加要綱と運営の柱としています。同時に走る事と健康について学び合う取り組みを月例終了後に実施してきました。第三七回(一九七九年三月)には、ランニング教室、講師成沢達郎氏川崎協同病院副院長による「ランニングと心臓の働き」を学習、第四三回(同年九月)から「集中準備体操コーナー」「ランニング相談」を開設、第六三回(一九八一年五月)山西哲郎ランニング教室を全国ランニングセンター移動ランニング教室のスタートとして実技も併せて開催、第八八回(一九八三年四月〜六月)石川理事長による「ストレッチ教室」、第一〇五回(一九八四年十一月)木下栄作講師によるランニング教室「実践健康学」が開催されました。この時期は長距離のランニング大会はまだ少なからずであったため健康的に走る人々が増えてきました。ランニングブームの前兆であったのでしょうか。月例マラソンが毎月継続して誰もが参加でき、記録が積み重ねられることが自らの健康への取り組みであり成果です。それはスポーツの本質である「継続性・反復性」に通じるものです。同時に「走ることと健康について」専門家の講演と指導に学ぶ月例の教室として開催したことは、参加者の走ることと健康の科学的理解に少なからず貢献できたと思います。こうして月例川崎マラソンは十年間にわたって、市民の走る要求に応えることを基本に工夫し具体化し月例の基礎を築き一九八五年二月に一二〇回一〇周年を迎えたのです。

川崎市連盟理事長 石川 正士

◇来月の月例は 6月24日です。

注意 スタート時間の変更です。

4月から夏、冬時間を無くし年間

下記の通りになります。

スタート時間

(受付は早めに済ませようお願いします)

子供1K 8:30

3K(A) 8:45 (NO-C 主に男子仕分け4999以下)

3K(B) 9:15 (NO-C 仕分け男子5000以上)

5K 9:45

10k 10:30

次月棄権受付は10Kmスタート時刻です

4月月例表彰 第506回 4月29日 達成者

Table with 10 columns of award categories (e.g., 1500回連続出場賞, 800回連続出場賞) and names of participants.



めでとうございませ (敬称略)



第506回月例
スナッフ

写真・インタビュー
中山 浩明

1. 1km 2位 9852
横浜市緑区から来ました。友達が月例川崎マラソンで走っているの、ぼくも今日初めて参加してみました。小学校5年生です。横浜ACというランニングクラブに入っています。日産スタジアムや隣の小机フィールドで練習しています。100m、1000m、1200mなど、いろいろな距離で走っています。練習日は、木曜日と日曜日です。今日はクラブの練習日が明日(月・祝)に変わったので、こちらに来ることが出来ました。去年、日産スタジアムで行われた「チビッ子駅伝」では優勝することが出来ました。自分の目標は、1000mで3分20秒を切ることです。

2. 保育園の年長さん
3698と3699は、月例川崎マラソンは「今日が初参加です。9814は2回目です。下平間」からともだちといっしょにきました。ふだんは家の近くの「春風公園」で1週間に3回走っています。公園を2周します。1kmくらいです。お父さんもランナーで、リバーサイド駅伝で走っているすがたをみてじぶんたちも走ってみたいになりました。保育園でマラソン大会があるので、きょうはいれんしゅうになりました。

3. 陸上部の仲間
9505 8680 9112 3188
8680と9112は中学2年生、3188と9505は中学3年生です。川崎大師の近くにある、川中島中学校の陸上部に所属しています。学校以外では、大師公園の周りや、他の中学校の陸上部のメンバーと等々力スタジアムのトラックで練習することもあります。種目は1500と3000mを主に走っています。3000mを10分台で走ることが目標です。あと八景島で行われ

る駅伝大会にも出場したいです。

4. 9回連続出場おめでとうございます!
9329 9330

横浜市鶴見区の東寺尾中台から来ました。2年生と5年生の兄弟です。月例川崎マラソンに参加して以来、徐々にタイムが縮まってきています。お兄ちゃんの一言「1kmを5分台で走れるようになりなさい。」弟君の一言「おにいちゃんみたいに速くはしりたい。」ランニングの他には、鶴見のジュニア体操クラブに入っています。白井選手にも会ったことがあります。体操はむずかしいのでランニングのほうがいいかな。

5. ベテランランナー 9574

ランニングは、高校1年生の時からですので、走歴は50年以上になりますね。学生時代は短距離をメインに練習していて、明治大学の学生の頃は、関東インカレにも出場したことがあります。タイムは10秒7でした。フルマラソン歴は30年くらいです。障害者の方の伴走を含めるとフルは91回走っています。ベストは別大で出した2時間47分です。別大は5〜6回は出ていると思います。月間の走行距離は、今は200kmくらいです。(現役バリバリの頃は1000kmは走っていましたが...)今はタイムは気にせずにリラククスして走っています。目標としては、70歳までは、レースに出場したいですね。また、今は伴走でレースに出ることが多くなりました。先日も「かすみがうら」を伴走しました。走る仲間をこれからも応援していきます

6. 女子5km 1位 1269

月例川崎マラソンは、とびとびで10回くらい参

加していると思います。都筑区の「星の子ランナーズ」のメンバーです。週に2回、早淵川や緑地公園で練習しています。今は社会人ですが、中学から大学までは陸上部に入っていました。3000m・5000mのベストはそれぞれ、9'57と17'20です。10000mは記録会で38分くらいで走ります。これからはハーフやフルマラソンにも挑戦したいと思っています。目標は初フルを3時間30分を切って走ることです。

7. マークユリーと彼女の仲間たち 3813

※2813かもしれないので確認してください。

先々週の「長野マラソン」の視覚障害者の部で5年連続の優勝を達成することができました。スタートする時は、かなりの雨が降っていましたが、途中からは晴れになり、気温も高くなりました。タイムは3時間40分でした。これからはウルトラマラソンにも挑戦していきます。秋に福島の南会津で開催される100kmのウルトラマラソンを走ります。しっかり練習していくつもりです。



お知らせ

連続賞のトロフィーと賞状は3ヶ月間は保管しますが、3ヶ月過ぎますと廃棄します。6月から実施します。

該当者は当日持ち帰るよう、ご協力をお願いします。

6月から実施します。

第506回月例参加者動向				
2018.4.29 晴れ 5.2m/s 23.1℃ 46%				
種目	男子	女子	合計	
10k	313	31	344	
5k	367	38	405	
3k	幼少	50	25	75
	中学	18	11	29
	高校	14	0	14
	大人	422	72	494
計	504	108	612	
子ども1k	150	122	272	
延べ出場者	1334	299	1633	
初参加	66	29	95	
棄権	37	22	59	
延べ参加者	1371	321	1692	
年間累計出場者	(1~12月)	5655	()	
実数	1039	(昨年同月は)	5305	

①NOICは胸・背へ着け、バーコードは胸NOICの左下へ吊り下げて下さい。
②大型記録賞発行は 申し出制となりました。各種目1〜3位
ただし1kmは小学生。3kmは AB合同で 高・中・小学生対象 申し出なき場合発行 されません。
③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。
④棄権届「郵便振替」
名義：新日本スポーツ連盟RC番号：0026014-33100
(遅しと記録に載らない場合があります)