

第508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



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

URLは http://kawasaki. qee. jp/

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

### 月例川崎マラソン500回の歩み (4)

#### 10年間の蓄積からの成果と教訓

①参加者の広がり連続出場者増

一九七六年二月二十九日五十名の参加でスタートして十年、十周年の一九八六年二月には四三〇名の参加者となりました。参加者の年齢層も広がり女性も増えてきました。また、グループや学校・地域のスポーツクラブなどからもまとまったの参加がありました。特に清明学園の先生と小学生の三十名を超える参加は会場を明るくしました。また、参加者の中には著名なランナーもあり、記録的にも引き上げるとともに参加者全体と実行委員会に大きな励ましとなりました。ポストンマラソン優勝者の山田敬三は第三十回(一九七八年八月)に参加され十K三五分二四秒を記録されました。角田進さんは一九七八年の全月例に参加され五K七連勝、十K二連勝の記録で輝きました。

一〇〇回(一九八四年四月)時点での連続出場賞は、一〇〇回二名、八〇回一二名、六五回三三名、五〇回五七名、三五回一〇〇名、二五回一三八名、一五回二三八名、九回三六二名、四回八六二名の方々が受賞されています。殆どの参加者が一回きりの参加では終わっていないことを示しています。「月例の大会」という特徴がはつきりしてきたのです。

一〇年間一二〇回の延べ参加者数は二五八三四名、登録者数三六〇〇名となっています。これが十年間で蓄積された活動の成果と言えるでしょう。

川崎市連盟理事長 石川 正士

◇来月の月例は 7月29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

#### 5月月例表彰 第506回5月27日 達成者

◇250回連続出場賞  
566 栗田 順子

◇180回連続出場賞  
969 渡辺 春行

◇150回連続出場賞  
683 阿藤 博

◇130回連続出場賞  
1959 下山 孝雄

◇100回連続出場賞  
2390 小島 裕  
(4月)

◇80回連続出場賞  
3602 麦倉 均

◇50回連続出場賞  
4146 熊澤 栄二  
4382 坂本 貴行  
4383 坂本 大晋  
4740 小松 英彦  
4758 岡崎 喜和  
5388 細谷 弘美

◇35回連続出場賞  
6163 鎌田 紘輔  
6621 西笛仁 一朗  
6933 池田 純

◇25回連続出場賞  
8793 渡邊 元幸  
9057 遠藤 大和

◇13回連続出場賞  
2210 中西美沙 紀  
2144 中西真美 子  
2241 鎌田唯珂 子  
2310 市川 空音

◇8回連続出場賞  
887 興村 富蔵  
766 星野 敏規  
423 森本 湊平  
840 小森 広翔  
870 和田 一成

◇9回連続出場賞  
3087 田村 結

◇4回連続出場賞  
3562 森村 美玲

325 加藤 洋資

316 大津 嘉光

397 吉田 一翔

361 吉水 充

416 山田 元喜

393 山本 博

430 松田 時彦

508 田口 陽介

602 高橋 匡

620 小野島 悠太

643 今津 遼瑛

674 滝本 賀年

699 小川 辰宜

720 米増 大輔

777 細川 秀人

799 渡邊 英人

888 江連 奏汰  
885 村上 英人  
883 若島 紘斗  
882 加峯 祥朗  
880 加峯 遼河  
879 江連 奏河  
877 江連 奏河  
875 江連 奏河  
873 江連 奏河  
871 江連 奏河  
869 江連 奏河  
867 江連 奏河  
865 江連 奏河  
863 江連 奏河  
861 江連 奏河  
859 江連 奏河  
857 江連 奏河  
855 江連 奏河  
853 江連 奏河  
851 江連 奏河  
849 江連 奏河  
847 江連 奏河  
845 江連 奏河  
843 江連 奏河  
841 江連 奏河  
839 江連 奏河  
837 江連 奏河  
835 江連 奏河  
833 江連 奏河  
831 江連 奏河  
829 江連 奏河  
827 江連 奏河  
825 江連 奏河  
823 江連 奏河  
821 江連 奏河  
819 江連 奏河  
817 江連 奏河  
815 江連 奏河  
813 江連 奏河  
811 江連 奏河  
809 江連 奏河  
807 江連 奏河  
805 江連 奏河  
803 江連 奏河  
801 江連 奏河  
799 江連 奏河  
797 江連 奏河  
795 江連 奏河  
793 江連 奏河  
791 江連 奏河  
789 江連 奏河  
787 江連 奏河  
785 江連 奏河  
783 江連 奏河  
781 江連 奏河  
779 江連 奏河  
777 江連 奏河  
775 江連 奏河  
773 江連 奏河  
771 江連 奏河  
769 江連 奏河  
767 江連 奏河  
765 江連 奏河  
763 江連 奏河  
761 江連 奏河  
759 江連 奏河  
757 江連 奏河  
755 江連 奏河  
753 江連 奏河  
751 江連 奏河  
749 江連 奏河  
747 江連 奏河  
745 江連 奏河  
743 江連 奏河  
741 江連 奏河  
739 江連 奏河  
737 江連 奏河  
735 江連 奏河  
733 江連 奏河  
731 江連 奏河  
729 江連 奏河  
727 江連 奏河  
725 江連 奏河  
723 江連 奏河  
721 江連 奏河  
719 江連 奏河  
717 江連 奏河  
715 江連 奏河  
713 江連 奏河  
711 江連 奏河  
709 江連 奏河  
707 江連 奏河  
705 江連 奏河  
703 江連 奏河  
701 江連 奏河  
699 江連 奏河  
697 江連 奏河  
695 江連 奏河  
693 江連 奏河  
691 江連 奏河  
689 江連 奏河  
687 江連 奏河  
685 江連 奏河  
683 江連 奏河  
681 江連 奏河  
679 江連 奏河  
677 江連 奏河  
675 江連 奏河  
673 江連 奏河  
671 江連 奏河  
669 江連 奏河  
667 江連 奏河  
665 江連 奏河  
663 江連 奏河  
661 江連 奏河  
659 江連 奏河  
657 江連 奏河  
655 江連 奏河  
653 江連 奏河  
651 江連 奏河  
649 江連 奏河  
647 江連 奏河  
645 江連 奏河  
643 江連 奏河  
641 江連 奏河  
639 江連 奏河  
637 江連 奏河  
635 江連 奏河  
633 江連 奏河  
631 江連 奏河  
629 江連 奏河  
627 江連 奏河  
625 江連 奏河  
623 江連 奏河  
621 江連 奏河  
619 江連 奏河  
617 江連 奏河  
615 江連 奏河  
613 江連 奏河  
611 江連 奏河  
609 江連 奏河  
607 江連 奏河  
605 江連 奏河  
603 江連 奏河  
601 江連 奏河  
599 江連 奏河  
597 江連 奏河  
595 江連 奏河  
593 江連 奏河  
591 江連 奏河  
589 江連 奏河  
587 江連 奏河  
585 江連 奏河  
583 江連 奏河  
581 江連 奏河  
579 江連 奏河  
577 江連 奏河  
575 江連 奏河  
573 江連 奏河  
571 江連 奏河  
569 江連 奏河  
567 江連 奏河  
565 江連 奏河  
563 江連 奏河  
561 江連 奏河  
559 江連 奏河  
557 江連 奏河  
555 江連 奏河  
553 江連 奏河  
551 江連 奏河  
549 江連 奏河  
547 江連 奏河  
545 江連 奏河  
543 江連 奏河  
541 江連 奏河  
539 江連 奏河  
537 江連 奏河  
535 江連 奏河  
533 江連 奏河  
531 江連 奏河  
529 江連 奏河  
527 江連 奏河  
525 江連 奏河  
523 江連 奏河  
521 江連 奏河  
519 江連 奏河  
517 江連 奏河  
515 江連 奏河  
513 江連 奏河  
511 江連 奏河  
509 江連 奏河  
507 江連 奏河  
505 江連 奏河  
503 江連 奏河  
501 江連 奏河  
499 江連 奏河  
497 江連 奏河  
495 江連 奏河  
493 江連 奏河  
491 江連 奏河  
489 江連 奏河  
487 江連 奏河  
485 江連 奏河  
483 江連 奏河  
481 江連 奏河  
479 江連 奏河  
477 江連 奏河  
475 江連 奏河  
473 江連 奏河  
471 江連 奏河  
469 江連 奏河  
467 江連 奏河  
465 江連 奏河  
463 江連 奏河  
461 江連 奏河  
459 江連 奏河  
457 江連 奏河  
455 江連 奏河  
453 江連 奏河  
451 江連 奏河  
449 江連 奏河  
447 江連 奏河  
445 江連 奏河  
443 江連 奏河  
441 江連 奏河  
439 江連 奏河  
437 江連 奏河  
435 江連 奏河  
433 江連 奏河  
431 江連 奏河  
429 江連 奏河  
427 江連 奏河  
425 江連 奏河  
423 江連 奏河  
421 江連 奏河  
419 江連 奏河  
417 江連 奏河  
415 江連 奏河  
413 江連 奏河  
411 江連 奏河  
409 江連 奏河  
407 江連 奏河  
405 江連 奏河  
403 江連 奏河  
401 江連 奏河  
399 江連 奏河  
397 江連 奏河  
395 江連 奏河  
393 江連 奏河  
391 江連 奏河  
389 江連 奏河  
387 江連 奏河  
385 江連 奏河  
383 江連 奏河  
381 江連 奏河  
379 江連 奏河  
377 江連 奏河  
375 江連 奏河  
373 江連 奏河  
371 江連 奏河  
369 江連 奏河  
367 江連 奏河  
365 江連 奏河  
363 江連 奏河  
361 江連 奏河  
359 江連 奏河  
357 江連 奏河  
355 江連 奏河  
353 江連 奏河  
351 江連 奏河  
349 江連 奏河  
347 江連 奏河  
345 江連 奏河  
343 江連 奏河  
341 江連 奏河  
339 江連 奏河  
337 江連 奏河  
335 江連 奏河  
333 江連 奏河  
331 江連 奏河  
329 江連 奏河  
327 江連 奏河  
325 江連 奏河  
323 江連 奏河  
321 江連 奏河  
319 江連 奏河  
317 江連 奏河  
315 江連 奏河  
313 江連 奏河  
311 江連 奏河  
309 江連 奏河  
307 江連 奏河  
305 江連 奏河  
303 江連 奏河  
301 江連 奏河  
299 江連 奏河  
297 江連 奏河  
295 江連 奏河  
293 江連 奏河  
291 江連 奏河  
289 江連 奏河  
287 江連 奏河  
285 江連 奏河  
283 江連 奏河  
281 江連 奏河  
279 江連 奏河  
277 江連 奏河  
275 江連 奏河  
273 江連 奏河  
271 江連 奏河  
269 江連 奏河  
267 江連 奏河  
265 江連 奏河  
263 江連 奏河  
261 江連 奏河  
259 江連 奏河  
257 江連 奏河  
255 江連 奏河  
253 江連 奏河  
251 江連 奏河  
249 江連 奏河  
247 江連 奏河  
245 江連 奏河  
243 江連 奏河  
241 江連 奏河  
239 江連 奏河  
237 江連 奏河  
235 江連 奏河  
233 江連 奏河  
231 江連 奏河  
229 江連 奏河  
227 江連 奏河  
225 江連 奏河  
223 江連 奏河  
221 江連 奏河  
219 江連 奏河  
217 江連 奏河  
215 江連 奏河  
213 江連 奏河  
211 江連 奏河  
209 江連 奏河  
207 江連 奏河  
205 江連 奏河  
203 江連 奏河  
201 江連 奏河  
199 江連 奏河  
197 江連 奏河  
195 江連 奏河  
193 江連 奏河  
191 江連 奏河  
189 江連 奏河  
187 江連 奏河  
185 江連 奏河  
183 江連 奏河  
181 江連 奏河  
179 江連 奏河  
177 江連 奏河  
175 江連 奏河  
173 江連 奏河  
171 江連 奏河  
169 江連 奏河  
167 江連 奏河  
165 江連 奏河  
163 江連 奏河  
161 江連 奏河  
159 江連 奏河  
157 江連 奏河  
155 江連 奏河  
153 江連 奏河  
151 江連 奏河  
149 江連 奏河  
147 江連 奏河  
145 江連 奏河  
143 江連 奏河  
141 江連 奏河  
139 江連 奏河  
137 江連 奏河  
135 江連 奏河  
133 江連 奏河  
131 江連 奏河  
129 江連 奏河  
127 江連 奏河  
125 江連 奏河  
123 江連 奏河  
121 江連 奏河  
119 江連 奏河  
117 江連 奏河  
115 江連 奏河  
113 江連 奏河  
111 江連 奏河  
109 江連 奏河  
107 江連 奏河  
105 江連 奏河  
103 江連 奏河  
101 江連 奏河  
99 江連 奏河  
97 江連 奏河  
95 江連 奏河  
93 江連 奏河  
91 江連 奏河  
89 江連 奏河  
87 江連 奏河  
85 江連 奏河  
83 江連 奏河  
81 江連 奏河  
79 江連 奏河  
77 江連 奏河  
75 江連 奏河  
73 江連 奏河  
71 江連 奏河  
69 江連 奏河  
67 江連 奏河  
65 江連 奏河  
63 江連 奏河  
61 江連 奏河  
59 江連 奏河  
57 江連 奏河  
55 江連 奏河  
53 江連 奏河  
51 江連 奏河  
49 江連 奏河  
47 江連 奏河  
45 江連 奏河  
43 江連 奏河  
41 江連 奏河  
39 江連 奏河  
37 江連 奏河  
35 江連 奏河  
33 江連 奏河  
31 江連 奏河  
29 江連 奏河  
27 江連 奏河  
25 江連 奏河  
23 江連 奏河  
21 江連 奏河  
19 江連 奏河  
17 江連 奏河  
15 江連 奏河  
13 江連 奏河  
11 江連 奏河  
9 江連 奏河  
7 江連 奏河  
5 江連 奏河  
3 江連 奏河  
1 江連 奏河



おめでとうございます。  
(敬称略)

第507回月例  
スナッフ

写真・インタビュー  
中山 浩明

1. 130回連続表彰 ① 571  
今回、連続130回をいただきましたが、実はこの前に100回連続をいただいた時に、一度途切れ、それから新たに再出発して130回連続出場までに至った次第です。100回の後、タイムがなかなか縮まらなかったため、モチベーションが下がり、参加するのを一度やめてしまったのです。その後、それではダメだと気づき、気を入れなおしてまた1回から始めました。そして今回130回目となりました。今は、時間があるときは、朝8時くらいから、多摩川沿いを10kmくらい走っています。目標は、同じクラブの中野陽子さんみたいに、80歳を過ぎてても元気に走っていただけるようになることです。これからも頑張ってください。

2. 130回連続表彰 ② 2197

陸上は大学まで続けていきましたが、社会人になってからは、スキーやラグビーに力をいれ、ランはしばらくお休み状態でした。しかし、11年目前に多摩川クラブに入り、ランニングを再開しました。その時にこの月例川崎マラソンを知り、クラブの入会とほぼ同時期に月末の日曜日には古市場に来るようになりました。おかげで、51歳の時に那覇マラソンで、2時間59分という記録を出し、念願のサブスリーを達成することができました。(それから那覇マラソンは9回出場しています)今年のフルマラソンは7月の函館、10月の岩手北上マスターズを予定しています。今は、4時間を切れればいいかなと思っています。

3. 1km1位 3720(小6)と仲間 3719(小3) 3721(小1) 9923(小3) 9935(中2)

月例川崎マラソンは、お母さんがネットで調べて知り、みんなで来ました。初参加です。チームの名前は、「M、S81」といいます。マキシマムスピードを追求する浦安



のランニングクラブです。メンバーは約30人いますが、すまいは、新宿・目黒・船橋市川などさまざまです。練習場所は浦安を中心に、夢の島陸上競技場・東京外苑などいろいろな所でトレーニングしています。私は短距離の100mを主に練習していましたが、800mでも記録を出したいと思い、この月例川崎マラソンの1kmに参加しました。コーチから、「普段よりも長い距離を走ることによって、体力だけでなく強い精神力も身に付く。それが短距離にもいい結果となって帰ってくる」と言われました。今日の1kmのタイムは、3分41秒でしたが、もっと縮めたいと思います。近く、「ニッシンカップ」という大会がありますが、上位入賞目指してがんばります！

4. 仲間 64 8603 9826

64歳 月例川崎マラソンは14〜15回目になります。37歳の時に30kmのマラソン大会に出て、いたばしランナーマラソンでは4時間切りを目指します。9826歳 月例川崎は3回目です。ランニングは10年以上のブランクを経たあと、健康維持を目的に復活しました。15年位になります。これからも続けていきたいと思っています。

8603歳 普段は月例横浜に参加していますが、知り合いからこの月例川崎マラソンを勧められて参加しています。今日は4回目です。

5. 新チーム結成

今年から、新しいチームを作りました。チームの名前は「TWR C」です。中学生2名・高校生2名でスタートしました。練習場所は織田フィールドや日産スタジアム近くで行っています。砧(きぬた)公園までランで行くこともあります。

9666君は、今日の月例川崎マラソンで自己ベスト更新をしました。9667君は先日の大会で、準優勝しました。これからも記録更新めざしてしっかり練習していきます。

6. ベテランランナー 9293  
月例川崎マラソンは、今日で通算16回目の参加になります。参加したきっかけは、毎年1月に行われている新春マラソンで、この月例マラソンのことを聞いたことです。面白そうだったので、今まで続いていました。横浜の月例も3か月に1回の割合で出場しています。住まいが中原区なので、普段は多摩川を月に100km程度走っています。大会にもよく参加しています。去年は、さいたま国際を4時間20分で走りました。しかし、栃木の太田原は30kmで止められてしまいました。悔しかったので今年にはリベンジします。ちなみにフルのベストは8年前に出した3時間25分です。

7. 5km2回目1位 9913

月例川崎マラソンは2回目の参加です。前回は3年前に走って10kmで2位でした。すまいは越谷で会社は三郷にあります。最近仕事で忙しいので、あまり練習できず、月に100km程度しか走ることができません。今日の5kmは16分台でしたが、ベストは14分50秒です。このダートコースは力を使うのでロードレースのよい練習になります。目標はフルで2時間30分を切ることで、福岡国際で出せればいいと思っています。

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月から実施です。

① NO-C は胸・背へ着け、バーコードは胸NO-Cの左下へ吊り下げて下さい。  
バーコード・NO-Cは自己管理です。紛失でのバーコード再発行は、5000円  
NO-C再発行の場合は、3000円かかります。  
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。  
(必要な方は本部へ申し出て下さい)  
③ 連続賞は 4・9・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250回があります。  
15回は NO 刷込みシャツ。  
50回・百回では 賞品をトロフィー又は額入り本人写真の選択可。  
④ 棄権届「郵便振替」  
名義…新日本スポーツ連盟RC番号…0026004-133100  
(遅いと記録に載らない場合があります)

第507回月例参加者動向

2018.5.27 快晴 3.3m/s 22.1°C 73%

種目	男子	女子	合計	
5k一回目	336	55	391	
5k二回目	293	43	336	
3k	幼少	57	31	88
	中学	20	9	29
	高校	6	1	7
	大人	354	74	428
計	437	115	552	
子ども1k	165	136	301	
延べ出場者	895	294	1580	
初参加	62	41	103	
棄権	67	30	97	
延べ参加者	962	324	1677	

年間累計出場者 (1~5月 7235 )  
実数 1144 (昨年月は 6885 )