

第521回 月例川崎マラソ

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

◇来月の月例は 8月25日です。

スタート時間

子供1K 8:30

3K(A) 8:45 (NO-C 主に男子仕分け4999以下)

7)

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

10時30分までに。



月例川崎マラソン五百回の歩み(十三)

(一) 15周年

②デンシモ選手月例仲間と走る

十周年からの五年間、充実した月例川崎マラソンへの数々の実績が生まれました。まず第一は、ビッグニュースとなった当時世界記録保持者ベライン・デンシモ選手が月例の仲間と共に走った事です。一九八九年六月第一六〇回月例に、「アフリカの子供たちを救うキャンペーン」で来日していたデンシモ選手に月例常連の山本務さんの口利きから参加に至ったのです。デンシモさんが姿を見せると歓声と拍手で迎え、押し寄せるランナーや子どもたちとていねいに握手や写真撮影に応じてくれる気さくな人柄に感動しました。ゼッケンナンバー「1」を付けたデンシモ選手は予定の3Kを独特のフォームで世界最高の走りを披露してくれました。さらに10Kも走るといふサービスで月例仲間を大いに沸かせました。デンシモさんはインタビュにも応えてくれました。「日本のみなさんと一緒に楽しく走れたことは私のいい思い出となりました。一流のランナーになるには、苦しいことに勝たなければなりません。」

そのためにはまじめに練習に取り組むことです。皆さん・子どもたちの中から新しい記録が生まれることを祈っています。」と温かい言葉でした。この日の参加者は七百六名に増加しこれまでの最高記録となりました。運営役員は、雨上がりで好天に恵まれたとは言え、トラックの排水、コース設定、審判・監察の配置など目まぐるしく動きまわり舞台装置をつくり上げました。月例川崎マラソン参加者、実行委員会 共々にとつて歴史的な一日になったことに間違いありません。

川崎市連盟理事長 石川 正士

6月月例表彰
第520回6月30日
達成者

◇ 350回連続出場賞	8282	原口 寛輝
◇ 500回連続出場賞	7224	桂川 大和
	7510	山田 秀啓
	7689	小野 智
	7848	川田 脩真
	8038	高瀬 里紗
	8213	吉沼 美和

◇ 4回連続出場賞	10350	大平 智弘
	10324	斉藤 和也
	10317	甲賀 悠人
	10114	山口 温大
	10005	野崎 航史
	9988	佐藤 千颯
	9988	佐藤 千颯
	3771	小沼 順子
	3770	小沼 菜摘
	3665	西田 菜央
	3604	瓜生 早苗
	3478	伊藤 心春
	3143	長谷川 紗来
	2161	片岡 裕紀子
	10048	関 年頭
	10046	石川 英之
	10040	河合 知則
	10034	川俣 英士
	10016	小沼 佑輔
	9855	西田 悠人
	9553	浜崎 拓士
	6102	松岡 広
	5230	前田 英行

◇ 9回連続出場賞	3698	加茂 陽暖
	3690	穂積 柚葵
	2865	渡辺 裕美子
	2146	今津 愛梨
	9885	齊藤 大也
	9079	田口 結斗
	9878	森 幹芳
	9858	立野 湊太
	9857	立野 椋太
	9692	渋谷 結斗
	6376	渋谷 遥真
◇ 15回連続出場賞	9456	井上 達也
◇ 25回連続出場賞	8844	岡田 惺也
	8916	首藤 崇聡
	2979	原口 夏帆



第519回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. 9852 1km 1位
月例川崎マラソンは3回目になります。横浜市緑区に住んでいる小学校6年生です。横浜というランニングクラブに入っています。練習は週2回で木曜日と土曜日が日曜日のどちらかになります。大和なでしこスタジアムや日産スタジアムの外周コースなどで練習しています。800mのベストは2分23秒1000mは3分7秒です。目標は3分を切ることです。夏に県の予選会があるので、ランの他にもハードルや高跳びの練習もしています。中学校に入ったなら陸上部に入るつもりですが、今のうちにいろいろな種目で力をつけておいたほうがいいかなと思っています。

2. 10478 3985
2人とも月例川崎マラソンに初めて来ました。2人のお父さんのうち一人は前から月例川崎マラソンで走っていてお父さんにさそわれて走ってみるようになりました。(もう一人のお父さんは初参加で今、いっしょけんめい走っています。今日の一言。「今日はたのしかった。」「つかれたけれど、また走ってみたい。」

3. 10476
月例川崎マラソンは初めてになります。住まいは東京都の調布市で、学校は世田谷区の私立中学校に通っています。今、中学校2年生で陸上部に所属しています。走ることが趣味で学校の練習の他にレース形式の練習もしてみたいと思います。この月例川崎マラソンにやってみて良かったです。自分の実力がどのくらいなのか確かめてみたいと思います。普段は1000m5本とか、レストを入れて200mを10本とかインターバルの練習も多く取り入れています。1000mのベストは3分5秒です。目標は、1000mで3分切り、1500mで4分30秒以内、3000mで、9分55秒を切ることです。



4. 725 3km 1位
今日で、月例川崎マラソンの出場回数は185回、186回目になると思います。高校生の時から走り始めて、走歴は25年くらいです。練習は川崎・横浜間の通勤ラン(帰り)が主となります。12〜13kmくらいでしょうか。一カ月では300kmくらいになると思います。フルマラソンには14、5回出ています。ベストは東京マラソンで記録した2時間59分です。次は12月の大阪マラソンを走ります。目標は2時間50分切りです。
5. 3854 3km・5km 女子1位
前回は1月の月例川崎マラソンに参加しました。その時は10kmで1位になる事ができました。月例川崎マラソンに参加したきっかけは大田原マラソンに出場した時に一緒になったランナーの方から「このようなレース(月例川崎マラソン)がありますよ。」と紹介されたことです。今は、小金井公園走友会に入り、練習を続けています。月間走行距離は100kmから200km以内ですが常時200kmを超えるくらい走りたいと思っています。フルマラソンにも挑戦しています。茨城の「古河はなももマラソン」に出た時は、3時間36分でした。目標は3時間30分切りです。頑張ります!

6. 6639 5km・10km 1位
川崎市中原区に住んでいます。月例川崎マラソンは、68回目になります。普段は、家の周りを走っています。週に1回は多摩川河川敷を走ります。月に300kmくらいは走っていると思います。月例川崎マラソンは、レースに出るための調整として参加しています。その時の自分の調子がわかるので、いいパフォーマンスになります。できるだけ参加しようと考えています。フルの自己ベストが2時間44分なので、1分ずつ縮めていければいいと思っています。で、今年の湘南マラソンは2時間44分以内が目標です。

7. ランニングクラブ紹介 「横浜中央走友会」
箱根駅伝の2区にある権太坂(ごんたざか)の近くを走っています。練習の拠点は、横浜市保土ヶ谷区にある「児童公園」です。土曜日と日曜日がおもな練習日ですが、土曜日は公園内のアップダウンの激しいクロカンコースを使って走っています。インターバルも行っています。日曜日は年配のランナーが多いのでジョギング中心の練習になります。時には皇居を走ったり、観光を兼ねて遠くまで走りに行くこともあります。私自身は横浜中央走友会に入って15年目になります。メンバーの皆さんは気さくな方が多くとてもいい雰囲気です。私自身の目標はフルマラソンでサブスリーを達成することです。今までのベストは横浜マラソンで出した、3時間1分です。しっかりと練習して頑張ります。

注意してください
雨天時に傘を間違えてもって変える人がいます。新しい傘を持っていかれたの苦情がありました。

第520回月例参加者動向
2019.6.30 曇り 6.1m/s 24.8°C 97%
Table with columns: 種目, 男子, 女子, 合計. Rows include 10k, 5k, 3k (幼少, 中学, 高校, 大人, 計), 子ども1k, 延べ出場者, 初参加, 棄権, 延べ参加者.



お願い
自転車でご参加の皆様をお願いします。
自転車はサイクリングコースに置かず、会場の近くにおいてください。邪魔と苦情がありました。

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大型記録簿発行は 申し出制となりました。
③連続賞は49・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250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：0026004-133100