

第536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

◇今日の予定

スタート時間

子供1K	8:30
3K	9:00
5K	9:40
10K	10:30

*受付、次月棄権受付は10:30まで

*河原版をよく読んでご協力をお願い致します。

コロナ禍のなかでのスポーツをめぐる状況と課題

新型コロナウイルス感染が世界に広がりWHO(世界保健機構)がパンデミック宣言を発するに至り、IOC(国際オリンピック委員会)は2020東京オリンピックパクリンピックの1年延期を決めました。我が国に於いても3月7日緊急事態宣言以来自粛生活を余儀なくされ、命と健康、くらしを守る厳しい状況が続いています。スポーツに於いても大小スポーツ大会が中止になりました。学校の休校は部活動をはじめ、地域のスポーツ活動もできない状況となりました。今まで当たり前のようにできていたスポーツができなくなったのです。同時にこのような事態は、人間の生活と健康維持にとって、スポーツ・身体運動が欠かせないことを多くの人達が実感されたことでしょう。スポーツ・身体運動の必要性を改めて考える機会として捉え、コロナ禍をのりこえる実践を創り出しましょう。

月例川崎マラソンは、コロナ感染予防のための大会運営で8・9月と開催できませんでした。参加者のみなさんのご協力ありがとうございました。10月から10k種目も加え、初参加も受け入れます。現在の運営を続けることになりませんが実行委員会では現運営を一步一步改善しながら継続していきたいと思えます。

川崎市連盟理事長 石川 正士

コロナ感染予防の大会運営にご協力を

1. 新型コロナウイルス感染拡大を避けるために①身体的距離の確保、②マスク着用、手洗い(アルコール等の消毒)、③3密(密集、密接、密閉)を避けることを基本に運営を行う。
2. 受付について、人との間隔、マスク、消毒を徹底し、バーコードの読み取りによって受付完了、参加費はお釣りのないよう準備してください。
3. 参加条件について、当日検温し37.5℃以上の発熱、風邪、体調不調の場合は参加できません。
4. スタートは一人ひとり時差スタートとなりますので、距離を保ちながら1列に並んでください。
5. スタートとゴール後に各自でバーコードを読み取り器で読み取らせてください
6. ゴール後も距離を保ちながら整列してください。
7. 終了後会場付近での飲食はご遠慮ください。
8. 種目は1k・3k・5k・10kです。w BGT28度以上の場合1k・3kのみとなります。31度を超えた場合には熱中症予防のため中止となります。
9. 時差スタートとなることから記録発表はホームページと次回月例となります。表彰も次回月例です

月例川崎マラソン実行委員会



9月月例表彰
第535回
9月27日

◇180回連続出場賞

3091 藪内 義勝
(2020年8月)

◇150回連続出場賞

2247 綿貫喜代志

◇65回連続出場賞

6611 南谷 由登
6849 澤井 一浩
(2019年6月)

◇50回連続出場賞

7386 村上 寿哉

◇35回連続出場賞

8377 穂積 柗哉
9183 毛呂 淳一
9238 三代川隆一
9244 牧田 完
3291 池田 結香

◇25回連続出場賞

9600 加藤 琉生
9601 加藤 玲生
9602 加藤 隆志
9638 坂井 秀章
3229 菊地 優那

◇15回連続出場賞

10004 近藤 正隆
10031 中村 達也

◇9回連続出場賞

9988 佐藤 千颯
10114 山口 温大
3842 磯部麻衣子
(2019年8月)

◇4回連続出場賞

8357 高橋 幸治
(2019年3月)

10224 黒坂 秀敏
10467 丹羽 大介
10470 清水 邦彦
10536 高橋 晴琉
3827 高藤 桃佳
3933 山口 結葵
3985 松山 咲希

(2019年8月)

4回賞状のみ

10423 西 信伍
10424 西 湊人
3961 西 夕芸



第535月例
スナップ

写真・インタビュー
中山 浩明

1. 7516

川崎市幸区から来ました。小学5年生です。先月から月例川崎マラソンが再開されましたが、1kmのタイムは1位でした。

今日のタイムは3分28秒だったと思います。目標は3分20秒を切ることです。

横浜月例マラソンも走っていますが、横浜月例でも1位でした。走るのが好きで、ふだんは学校の昼休みに走っています。校庭をグルグル回って1kmくらいです。中学校では陸上部に入りたいと思っています。そして大学生になったら箱根駅伝に出場してみたいです。

2. 2803 (小学校2年生) 1672 (小学校5年生)

月例川崎マラソンは姉妹で参加しています。お父さんも走っています。(お父さんは子供が生まれた時から一緒に走ることを考えていました)お父さんの走る姿を見て、みんなで走ればいいなということから下の子は2歳から走り始め、もう50回以上の出場になります。タイムも徐々に縮まってきているので、それがよい励みになっています。



3. 10105 10134

川崎の南加瀬からやってきました。月例川崎マラソンは、それぞれ12回、11回めになります。月例川崎マラソンに出ようと思ったのは近所のランナーに勧められたからです。1か月に1回という頻度がちょうどいいですね。定期的に走ってみて身体の健康をチェックしたり、タイムを記録して走力を確認するのに適した間隔だと思います。また雨天決行というところも気に入っています。ふだんは家の周りや鶴見川を走っています。

10105さんは「佐倉マラソン」などフルマラソンに今まで5回出場しています。4時間半くらいのタイムで走ります。10134さんは、主にハーフマラソンを中心に参加しています。目標は10kmを1時間以内で走ることです。

4. 95 超ベテランランナー

月例川崎マラソンが始まって10回目から参加しています。今日で476回目の出場になります。コロナの間もずっと走り続けています。鶴見の東部病院辺りの鶴見川を出発し、新横浜まで走り、また戻ってきます。月間300kmは走っていると思います。

夕方走ることが多いですね。最近は日の入りが早くなってきたので、走っているうちに暗くなってしまう。しかし暗闇では、今まで見えていなかったことが見えてきます。昔のことがいろいろと脳裏によみがえってくるのです。一種のランナーズハイの状態になります。今年70歳になったばかりですが、走歴はかなりの年数になるので、いろいろな体験を思い出し、それがまた楽しみになっています。今は、現役ランナーとして行けるところまで行こうと思っています。座右の銘「月例在りて我在りき」

5. 5331 5332 親子でランニング

住まいが西六郷なので、ふだんは週に1・2回、六郷土手を走っています。お父さんが走り始めたきっかけはダイエットでしたが、今は走ることがとても好きになっています。5332さんの今日のタイムは、1kmが3・35、3kmが12・17でした。普段はシャトルランというインターバル練習を取り入れています。20mという短距離を何回もダッシュで往復します。100回を超えることもあり。将来は箱根駅伝に出ることが目標です。青山学院がいいです。強いままであることを願っています。

初参加の登録料変更のお知らせ

大人1300円を1500円に

子ども 高校生まで1000円を1500円に変更

2020年1月より実施します。

第535回月例参加者動向

2020.9.27 晴れ 3.1m/s 32.0°C 68%

種目	男子	女子	合計
10k			
5k	220	40	260
3k	幼少	5	20
	中学	3	8
	高校	1	2
	大人	246	45
計	267	54	321
子ども1k	78	46	124
延べ出場者	565	140	705
初参加	2	2	4
棄権	53	18	71
延べ参加者	618	158	776

年間累計出場者 (1~9月 1352)
実数 563 (昨年同月は 11258)

① NOIC は胸・背へ着け、バーコードは胸NOICの右下へ吊り下げてください。
 パーコード・NOICは自己管理です。紛失でのバーコード再発行 5000円
 NOIC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・002600-4-3310
 (遅いと記録に載らない場合があります)