

第538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。
- *次回の月例マラソンは2021年1月31日です。

コロナ禍をのりこえる月例川崎マラソンへ

11月537回月例の参加者は854人、各種目延べ参加者は1,201人となり、開催中止以前の平常月参加者数に近づきました。コロナ対策の大会運営のなか参加者のみなさんのご支援、ご協力と大会運営にあたる役員の準備から実施に至る諸活動と結び合って実施できています。改めて感謝申し上げます。コロナ発生から1年経過しましたが12月に入って感染陽性者は増加しています。国、自治体の感染防止最優先の対策が望まれています。私たちも現状を直視し、感染防止の健康管理生活と行動がますます重要になっています。月例川崎マラソンはコロナ禍をのりこえて、コロナ対策の運営をみなさんとともに継続実施していきたいと思えます。

なお、新年1月から一般(大人)1k種目を実施します。身体運動の少ない人々がウォーキングやランニングを始めたいとの思いがあります。月例でみんなと走るきっかけになればと願っています。

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度以上の場合は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



11月月例表彰
第537回
10月25日

◇2000回連続出場賞

969 渡辺 春行

◇1000回連続出場賞

4164 熊澤 栄二
4382 坂本 貴行
4758 岡崎 喜和
1538 細谷 弘美

◇800回連続出場賞

5254 南谷 晶太
(2020年10月)

◇650回連続出場賞

7248 志田 雅弘
2517 安孫子颯貴

◇500回連続出場賞

7730 高橋 直己
8342 遠藤 寿貞
(2020年10月)
8435 中島 圭貴

◇250回連続出場賞

9700 木村 風誠
9701 木村 朝陽
9717 峯木 龍成

◇150回連続出場賞

4668 出水 俊介
9126 佐藤 大悟
10080 鮎子田 裕人
10089 菅野 滋
3800 鮎子田 香織

◇9回連続出場賞

10423 西信伍
10424 西湊人
10427 高原匠悟

◇4回連続出場賞

10437 森蓮玖
8059 金子 裕治
(2020年9月)
10097 川田 建一郎
10513 内藤 元
10569 阿部 匠晟
(2020年10月)
10608 小松 大御
3819 秋山 純子
3844 川合 あかり
(敬称略)



参加者の皆様へ

当日は、体調不良や自宅で体温測定し37.5度以上の場合は出場を控えてください。

第537月例
スナップ

写真・インタビュー
中山 浩明

1. チーム紹介 「M's 81」 3719

月例川崎マラソンの参加は、3回く5回めくらいになります。本日参加したのは、3年生と5年生です。メンバーは今20人くらいいます。千葉県浦安の陸上競技場を中心に活動しています。その他、夢の島や三郷の競技場に遠征して練習することもあります。種目は、1000m、600m、800m、走り幅跳びなど、多岐にわたります。メンバーの一人が出場した「渋谷区民大会」では、800mで女子2位になりました。タイムは2分57秒でした。

2. 9399 (お父さん) 4083く4088 (保育園のこどもたち)

みんなの住まいはこの近くの下丸子です。月例川崎マラソンは、お父さん方(陸上部出身が多いです)は15回目くらい、園児のランナーは2回目になります。お父さんが月例川崎マラソンで走っているのを見て、子どもたちが一緒に出たいということで、参加するようになりました。月例川崎マラソンに参加するようになってから保育園では、家族と一緒に参加すること共に、他の子よりも速く走ることができるようになったことが励みになっていくようです。

3. 最強ランナー 4055 10630

同じトレニングジムの仲間です。4055さんは、月例川崎マラソンは、中学生の時に3く4回走りました。大学はアメリカのサウスカリフォルニア大学に進学し、4年間、陸上部に所属し、800mを中心に練習に励みました。800mのベストタイムは2分10秒です。あと1秒で日本選手権出場というところでした。その後、



4. 150回連続出場 2197 10654
今日は、職場の同僚の息子さんと参加しました。また先月150回連続出場を達成し、本日、表彰状と記念品をいただきました。これからも連続出場を続けていきたいですね。今はコロナで大会がないのが寂しいです。フルは那覇マラソン、ハーフは神奈川マラソンが最後でした。タイムは、それぞれ3時間47分と1時間35分でした。(ベストは、フルは2時間59分39秒・ハーフは1時間20分39秒です)

張って鍛えていきます。

5年間のブランクがあり、今年の8月にトレーニングを開始しました。コーチはアメリカの大学にいて、今はオンラインで指導を受けています。また以前の力を取り戻せるよう努力していきます。
10630さんは、ドイツ出身です。ドイツバイエルン州にある「アウグスブルク」というサッカーチームで、25年間セミプロのプレイヤーとして活躍していました。現在は多くの日本人選手がドイツで活躍していますが、当時、「ドイツのブンデスリーガ(日本でいうとJリーグ)では、「バイエルンミュンヘン」のライバルチーム「ボルシアドルトムント」にいた香川真司選手は有名で、誰でも知っています。(ちなみにアウグスブルクは11月最終週の時点で8位です。)

ランニングは10年前に始め、ジムではクロスフィットで身体を鍛えています。(クロスフィットとは、高いレベルの運動強度で行うトレーニングメソッドで、全身の運動機能を向上させてくれます。もちろんランニングにも効果があります。)また世界最高峰の障害物レースといわれる「スパルタンレース」にも参加しています。(スパルタンは現在30か国で240以上のレースが開催される国際的なレースです。12月末には日本のエコパスタジアム(静岡県)で行われます。)これからは頑張る「スパルタンレース」にも参加していきます。

5. 超ベテランランナー 225

300回連続出場は達成しています。現在74歳です。月例川崎マラソンに参加してもう30年以上になると言えます。今は、座骨神経があまりよくなく普段はウォーキングが中心です。古市場の対岸辺りから、多摩川沿いに東京高校までを往復します。年間1200km歩くことを目標にしています。いまのところクリアしています。現在の心境は「意欲はもつが、人とは競わない」です。これはケガの予防にも役立つと思います。また、マスターズでいくつかの世界記録を持っている中野陽子さんが言っていました。「身体が痛かったら休むのが一番よ。」私も同感です。

①ゼッケンは胸・背へ着け、バーコードは胸ゼッケンの左下へ吊り下げて下さい。
②大型記録賞発行は 300円かかります。
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・0026004-3310
⑤必要な方は本部へ申し出て下さい
⑥15回はナンバー入りシャツ。
⑦50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。
⑧「遅いと記録に載らない場合があります」

第537回の参加者	2020.11.29
実数	854
内(初参加)	110
内(高校生以下)	282
内(棄権)	71
子ども1 km	227
3 km	404
5 km	304
10 km	266
延べ完走者数	1,201

2020 実参加者累計	2,936
前年同期	11,258

気象データ	
(横浜气象台 10:00)	
天気	= 曇り
気温	= 11.7°C
湿度	= 43%
風向	= 北北東
風速	= 1.8m