

第545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

子ども1k	8:30
1k	8:45
3k	9:00
5k	9:40
10k	10:30

*受付、次月棄権受付は
10:30までです。

*次回の月例マラソンは
8月29日

まん延防止等重点措置適用の延期のなか

感染者増加の現状から感染防止対策の強化にご協力を

東京は四度目の緊急事態宣言発令、神奈川のまん延防止等重点措置の延長がそれぞれ8月22日までとなりました。7月に入って感染者増が続いており、神奈川県では15日403人、16日446人と1月以来の400人超えの感染者が確認されています。実行委員会はこれまでの感染防止対策の大会運営をさらに充実させるために検討しました。「まん延防止」期間は特に「密」にならない対策として

- ①参加者用のテントとブルーシートは設置せず各自荷物置きシートなどご用意下さい。
- ②密集防止のため当日記録発表掲示は行いません。
- ③受付時の密集を避けるために広く配置をとりますので配置変更にご気を付けて下さい。
- ④熱中症予防のため小学生以下は走るときはマスクを外して下さい。

下記の「コロナ感染予防の大会運営にご協力」と合わせてよろしくお願ひします。

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



6月月例表彰
第544回
6月27日

◇300回連続出場賞

1180 三ツ沢 博

◇250回連続出場賞

201 城野 則重

◇100回連続出場賞

5277 阿部 靖

◇80回連続出場賞

2313 田代 未来

2314 田代 定子

◇65回連続出場賞

6465 増田 湊斗

7709 斎藤 大

7717 相良 奏汰

7732 森 健一

◇50回連続出場賞

8833 中川 務

8854 仲里 仁志

3242 小田知奈実

◇25回連続出場賞

3611 細萱 二美子

◇15回連続出場賞

10093 伊東 廣行

(2020年11月)

10437 森蓮玖

3403 藤田麻由子

3816 柴田 美津子

(2021年2月)

◇9回連続出場賞

10247 渡 碧馬

10305 細井 敢介

10412 栃木要

10574 長嶋 亜星

10604 皆川 大陸

10610 藤沼 輝

10611 藤沼 駈

10611 藤沼 駈

◇4回連続出場賞

8846 中島 賢治

(2020年11月)

9332 小田桐 悠真

(2020年10月)

10624 津嶋 義和

10636 小塚 洋一

10653 金子 朋弘

10677 飯澤 風斗

10834 山口 俊

3851 津下 千弦

(2021年4月)

4045 鈴木 隆子

4047 立野 敏子

4074 飯澤 果鈴

4086 安達 芽生

4120 田川 桃子

4149 徳世 凜

4156 猪野 朋子

(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。

ご協力をお願いします。

第544月例
スナツプ

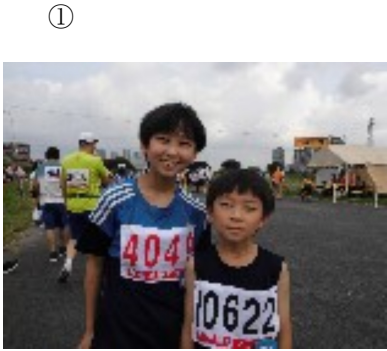
写真・インタビュー
中山 浩明

1. 10622 (小学1年生) 4049 (小学6年生)

月例川崎マラソンは、走ることが好きな友達に勧められて来るようになりました。毎回タイムがよくなつていくのがうれしいです。今日の一言「走り終わったあとは疲れるけれど、気持ちはすっきりする。楽しかった。」
「毎月1回参加するのを楽しみにしています。いつも1kmと3kmを走っています。目標は1kmを5分を切つて走ることです。」

2. 200

最近、体調が思わしくなく、3ヶ月ぶりに月例川崎マラソンを走ります。仲間もたくさん来ていたのでうれいすね。私は、走る前は長年、スキーのインストラクターをやっていたので、走り始めたのは70歳を超えてからです。71歳で、初めてフルマラソンに挑戦しました。その時のタイムは4時間44分44秒で、奇妙にも4ばかり5つ並びました。それから、さまざまな大会に出場しました。今年は毎年9月に開かれる北海道利尻マラソンに参加するのを楽しみにしていましたが、昨日、主催者から中止になったという連絡を受けました。とても残念です。11回参加で表彰していただけなので、90歳までに達成するのが楽しみです。7月21日は、大田区で東京オリンピックの聖火ランナーとして走ります。記念になるのでこれも楽しみです。そして翌日の7月22日からは、東京八王子でマスターズが開催されます。今回は800mと3000mに出場します。それぞれの世界記録が、800mは4分20秒、3000mは19分くらいなので、なんとかクリアできるようにがんばります。今年10月の東京マラソンも参加します。今まで6回出場しましたが、ベストタイムは2018年に出



た、4時間11分です。今はこのタイムでは走れませんが、今回はフルマラソンデビューの時の4時間44分以内を目標に考えています。月例川崎マラソンは、大会前の調整としても利用させていただいています。自分の体調に合わせて走るペースを設定します。今日はあまり無理をしないで、キロ7分くらいを予定しています。

3. 走る仲間 10470 (15回目) 10481・10618・10585 (それぞれ10回目)

すまいは川崎市中原区です。50歳を迎え、健康の維持を意識するようになり、みんなで走ってみようということに現在に至ります。この月例川崎マラソンは知り合いかから勧められて来るようになりました。練習は週に1回、5〜10kmくらい走っています。コロナ前は大会にも参加していました。横浜マラソン、那覇マラソン等に出場したこともあります。目標はホノルルマラソンに出場することです。

4. 2780

月例川崎マラソンに参加して10年以上になります。それまでは横浜月例に出ていて、そこでこの川崎月例の存在を知りました。月例横浜・川崎マラソン両者のいいところは、①当日受付で気軽に参加できる。②それぞれの種目でレース感覚が味わえる。③参加費用が安い。などが挙げられます。走歴は20年くらいになりますが、大きな大会も走っています。ホノルルマラソンは印象的でした。東京マラソンは1回だけ走っています。(抽選には15回申し込んでいます。確率7%です)フルマラソンのベストは3時間10分です。住まいが横浜市の新横浜なので、主な練習場所は新横浜公園や川沿いです。雨の時は日産スタジアムの回廊を走ったりしています。ところで、最近は大井町公園にはまっています。来月、群馬県の榛名(はるな)湖で行われる大会に参加します。スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmです。スイムは榛名湖、バイクとランは榛名湖の周回



コースで競います。今はその練習をしています。スイムは、プールに通い、バイクは東京の会社まで自転車通勤をしています。往復50km〜60kmくらいにはなると思っています。いい結果を出せるようにがんばりたいですね。

5. 陸上競技多摩川クラブ

写真に写っているのは5名ですが、毎回10名以上は参加しています。普段の練習会と同様に月例川崎マラソンもよい練習となつています。また、タイムを競うだけではなく、それぞれの情報を交換・共有したりして、コミュニティの場ともなっています。今日も楽しく走りました。



第544回の参加者	2021. 6. 27
実数	667
内(初参加)	36
内(高校生以下)	227
内(棄権)	79
子ども1km	175
1km	176
3km	287
5km	198
5km(2回目)	183
延べ完走者	1,263

2021実参加者累計	3,584
前年同期	2,831

気象データー	
(横浜気象台 10:00)	
天気	曇り
気温	25.9℃
湿度	67%
風向き	東
風速	3.9m

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。
 バーコード・ゼッケンは自己管理です。紛失でのバーコード再発行 5000円
 ゼッケン再発行の場合は、200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・300回があります。
 15回はナンバー入りシャツ。
 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)