

第555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



主催：新日本スポーツ連盟 川崎市連盟

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/>

*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

*レースの進み具合でスタート時間の変更があります。

*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2022年6月26日

2021年度月例川崎マラソンのまとめ

～川崎市後援事業として実施報告～

2021年度(2021年4月より2022年3月)月例川崎マラソンは川崎市後援事業として実施しました。年度終了に伴い川崎市長あて実施報告を行いましたので2021年度のまとめとして報告いたします。

〈事業の概要〉

子どもから大人まで参加でき1k・3k・5k・10kの種目が用意され、完走と継続を目標とする健康マラソンで毎月最終日曜日に開催する。今年度はコロナ感染防止対策の大会運営で事故無く実施できました。

〈参加者数〉

天候に恵まれれば800人前後(河原版参照)が参加した。コロナ感染防止対策の運営での「一人ずつの時間差スタートとバーコード自動計測」が効果的に実施できるようになりました。

コロナ禍で8月の1回を中止にしましたが今後も状況を注視しながら感染防止対策の運営で継続実施しランナーの要求に添えて行きたいと思っております。

報告資料として、大会要項・毎月の河原版を提出しています。なお2022年度も年間後援事業となっております。

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)、③密(密集、密接、密閉)を避けることを基本的に運営を行う。

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



4月月例表彰
第554回
4月24日

◇ 200回連続出場賞

802 藤本 貴

◇ 150回連続出場賞

2825 原 功二郎

2826 加藤 翼

◇ 75回連続出場賞

7673 一圓 俊之

◇ 300回連続出場賞

10080 鮎子田 裕人

10089 菅野 滋

◇ 15回連続出場賞

287 野口 信弘

(2022年2月)

2491 高森 章

9279 小西 暁也

10770 藤井 想太

10774 北山 蓮樹

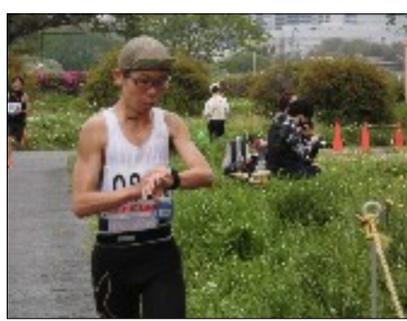
10779 永田 寛

10780 吉野 守

3902 小西 菜々美

3783 久岡 紗奈

(2022年3月)



第554回月例スナップ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. 3478 4043

月例川崎マラソンの出場回数は、3478さんは、小学4年生で40回目、4043さんは、小学1年生で15〜16回目になります。月例川崎マラソンは、友達が走っていたので、自分も走ってみようと思いい、参加することになりました。走るのは大好きですが、走るのはこの月例川崎マラソンだけです。他にもスポーツは、水泳とダンスをしています。今日の一言”少しずつ速くなっているのがうれしい”今日は疲れたけれど楽しかった。いつも1kmしか走らないが、今度3kmも走ってみたい。もっと速く走りたい！”

2. なかま 10755さんと4134さんは、大田区の小学校に通う小学校2年生です。(同じ保育園に通っていました)10756さんは、保育園の5歳ですが、今日は誕生日です。バースデイランとなりました。10755さんの一言、今日は1kmを4分7秒で走った。出来れば4分を切りたい。運動会の徒競走では3位だった。自分より速い人がいるのだと思った。”4134さんの一言”月例川崎マラソンは大好きです。いつも走るとつかれるけれど、とても楽しい。もっと速く走れるようになりたい。学校では一番から教えてもらい参加するようになりました。こどもたちがとても楽しそうに走るので、今度は私たちが月例川崎マラソンのことを紹介していきます。友達の輪がどんどん増えているような気がします。”

3. ベテランランナー① 2476 住まいは川崎大師の近くです。走歴は15年です。普段は大師公園の周りを、週に2、3回走っています。日によって走る距離はちがいます。



すが、だいたい5kmから8kmくらいです。月例川崎マラソンは、来たり来なかったりですが、確か今日で31回目だと思えます。月例川崎マラソンに出場しようと思つたのは、仲間がこの大会でどんな記録を伸ばしているのを見て、自分にもできるのではないかと思いい、参加するようになりました。そしてはじめての5〜6年はどんな記録が上がっていききました。自分でもおもしろいと思いいました。しかし、最近はどうも記録が落ちています。記録を維持するのは大変なのだと思いいました。でも今日は1kmを4分12秒で走りましたよ。仕事をしているときは、仕事帰りに皇居の周回コースを何回も走っていました。自分分はハムストリングが弱いので、皇居コースでは上りで追い抜かれ、下りで追い抜かすという繰り返しでした。もう少しで71才になりますが、走れる間は走り続けようと思っています。

4. ベテランランナー② 1803

現役ランナーを続けています。60代の後半に入っています。今日の記録です。1km4分10秒、3km13分25秒でした。これから5km・10kmも走ります。走り始めて15年、今は月に約200km、気ままに走っています。本当は今日は、新潟の「佐渡ときフルマラソン」に参加する予定だったのですが、急遽中止になり、月例川崎マラソンに来ました。東京マラソンには7回出場しています。自分自身では5回、2回は障害者の方の伴走として走らせていただきました。今年はずらにボランティア活動として参加しました。大会が終わったあと、思いがけないことがありました。ご褒美として、東京オリンピックのグッズとして、シューズ・帽子・ポーチの3点セットをいただいたのです。とてもうれしかったですね。今後のレース参加予定は、フル「黒部名水マラソン」を走ります。

今までフルマラソンは57回出場していますが、サブ4を達成しています。還暦をたくに過ぎていますが、なんとかサブ4連続100回を達成したいと思っております。

5. ベテランランナー③ 2197

「陸上競技多摩川クラブ」・水曜練習会の代表をしています。毎週水曜日、丸子橋から古市場までの往復8kmを走る練習会です。どなたでも走ることができます。モットーは「一緒に走る楽しみを共有すること」です。参加費は無料です。19時10分に丸子橋を多摩川下流に向かってスタートします。これからは益々日長が長くなっていますので、お仕事帰り、またはお近くの方、お気軽に参加されてみてはいかがでしょうか。参加希望される方は、毎週水曜日川崎側の丸子橋下に19時までにお集まりください。事前の連絡は必要ありません。それぞれのペースで初夏のランニングをエンジョイしましょう！



写真スポット用垂れ幕を作成しました。利用してください。

SNSなどで拡散して、月例川崎マラソンを広めていただきたいと思います。

④棄権届「郵便振替」 名義：新日本スポーツ連盟RC 番号：0026014133100

③連続賞は5・15・30・50・75・100・150・200・250・300回があります。15回はナンバー入りシャツ。50回・白回では、賞品をトロフィー。又は額入り本人写真の選択可。

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)

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 500円 ゼッケン再発行の場合は、200円かかります。

(遅いと記録に載らない場合があります)

Table with 2 columns: Category and Count. Includes '第554回の参加者' and '2022.4.24'.

Table with 2 columns: Category and Count. Includes '2021実参加者累計' and '前年同期'.

Table with 2 columns: Weather Data and Values. Includes '気象データ' and '横浜气象台 10:00'.