

第558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	9:30
10k	10:20

\*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10:20までです。

\*次回の月例マラソンは2022年9月25日

**機関紙『河原版』を大会運営と参加者交流の絆に**

月例川崎マラソンの初心は、だれでもが気軽に参加できるとともにひとり一人の参加者を大切にすること、連続して参加することを最重点として呼びかけ、連続して参加したくなるような月例にしていこうと努力すること、「河原版」を参加者全員の記録と交流紙として充実させることで現在も同様です。

河原版の表面にはその月の運営の要点、参加者の皆さんへの協力とお願いと連続出場賞の方々を掲載しています。

裏面には「月例スナップ」で参加者の写真とインタビューから、月例参加への思いや自分のランニングライフなど交流できるようになっています。

その他前月例の参加状況と気象データ、参加者に必要な情報をお知らせするようにしています。

河原版は月例マラソン運営と参加者交流の機関紙です。受付が済みましたら河原版を受け取りスタートへの準備としてください。

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症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的に運営を行う。
2. 受付については、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. 参加条件については、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 BGT 28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



- ◇ 5回連続出場賞
- |       |        |
|-------|--------|
| 10755 | 長坂 悠生  |
| 10756 | 長坂 拓海  |
| 11076 | 山田 進吾  |
| 11088 | 辺見 真誠  |
| 11144 | 笠井 俊宏  |
| 11147 | 小山 真男  |
| 11150 | 倉持 俊秀  |
| 11165 | 高橋 圭   |
| 2605  | 本村 三枝子 |
| 4276  | 高木 暁子  |

- ◇ 15回連続出場賞
- |       |        |
|-------|--------|
| 9956  | 西河 輝   |
| 10864 | 伊藤 晃人  |
| 10870 | 小田桐 旭飛 |
| 10871 | 磯崎 浩太郎 |
| 10875 | 新井 瑛佑  |

- ◇ 30回連続出場賞
- |      |        |
|------|--------|
| 3816 | 柴田 美津子 |
|------|--------|
- (2022年6月)

- ◇ 75回連続出場賞
- |      |       |
|------|-------|
| 7244 | 桂川 大和 |
| 7689 | 小野 智  |
| 2803 | 高瀬 里沙 |
| 2821 | 吉沼 美和 |
- ◇ 250回連続出場賞
- |     |      |
|-----|------|
| 306 | 仲村 明 |
|-----|------|

7月月例表彰  
第557回  
7月31日





第557回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. 小学生以下1km断トツ1位 4295
小学校3年生です。月例川崎マラソンは2回目になります。横浜月例は20回くらい走っています。水泳もしています。学校では陸上クラブに入っています。木曜日と土曜日の週2回練習しています。種目は500m、500mまでで、リレーの練習をする時もあります。今日の1kmは4分2秒か3秒だったと思います。学校では一番速いと思います。この間は、平塚陸上競技場で神奈川県大会がありました。私は80mの種目に出場しました。結果は10位でした。もっと上位に入れるようにこれからもしっかり練習したいと思っています。

2. 3271 3962
3271さんは、小学校4年生で4回目の参加、3962さんは小学校1年生で15回目の参加になります。住まいは川崎区です。月例川崎マラソンは幼稚園の友達にさそわれて来ようになりました。今では楽しく走っています。タイムはそんなに縮まっていますが、走ることはおもしろいと思っています。今日の一言「暑かった!」「つかれた!」
お母さんの一言「一番下の子も近々、月例川崎マラソンにデビューする予定です。楽しみです!」

3. 大人1km1位 11020
今日で月例川崎マラソンは9回目になります。夏場は1kmと3kmに出場しています。小・中・高と陸上部に入っていました。種目は、100・200・400mを中心に練習していました。高校の時に三重県で3位になり、東海大会に出ました。400mを、53秒で走りました。今は、参加大会はこの月例川崎マラソンが主で目標はマスターズで上位入賞できたらいいなと思っています。ふだんは自宅近辺や、職場が相模原なので会社の周りを走ったりしています。週3〜4回で月に400kmくらいは走っていると思います。ちなみに今日の月例川崎マラソン1kmは2分55秒6でした。またよろしくお願いします。



4. 3km1本目女子1位 4311
月例川崎マラソンは2回目の参加です。知り合いに誘われて走るようになりました。ふだんは多摩川の上流中野島から下流方向に向かって走ります。平日は1回10km、休日は20kmで、月に400km近くは走っています。今までフルマラソンの大会にも何回か参加していてベストは3時間28分47秒です。「多摩川マラソンングランプリ大会」で記録しました。他には、横浜マラソン、湘南国際マラソン、富士山マラソン等にも出た事があります。ハーフマラソンもよく参加しています。ベストは1時間38分27秒です。おもしろい練習のしかたがあつて、「LIVE RUN」というスマホのアプリをダウンロードして走る練習です。画面にはMCのトレーナーがいて、メンバーの実況中継をしてくれて、それぞれのランナーに話しかけてくれるのです。一緒に走っている気分になります。この月例川崎マラソンもそのメンバーに紹介されました。私の今の目標は、フルマラソンでの自己ベスト更新です。3時間28分を少しでも縮めたいと思っています。10月30日の横浜マラソンに向けて練習に励みます。

スタッフ紹介
山下多一(やました たいち)さん
月例川崎マラソンは2017年の秋からお手伝いさせていただいています。知り合いから神奈川連盟の事務局に誘われてスタッフの紹介

れでスタッフの一員となりました。2018年の春から、実行委員会として、現場にも携わっています。まだ4年くらいですが、この間にも、種目の追加やスタート時間の変更など様々な変化がありました。その変化に自分がしっかり対応していくことに面白さや、やりがいを感じています。私のランニングに対する経歴のはじめは、小学生の時に、学校の先生から陸上部に誘われて、走る楽しさを味わったことです。そして陸上競技の面白さを知り、観るのも好きになり、オリンピックでウサイン・ボルトの走りに感激したことは今でもはつきり覚えています。中は、400mを主に練習していました。卒業してからは、神大の陸上部の人に誘われて、走っているうちに大会にも参加するようになりました。高平さんや谷口さんら、一流の選手の走りを目の前で観た事もあります。すごく刺激を受けました。現在、コロナ禍では、個々のスタートで実施していますが、個人的には一斉スタートができる時が早くくればいいのかなと思っています。また、将来的にはいろいろな大会にもスタッフの一員としてお手伝いしていきたいと考えています。よろしくお願いたします。



Table with 2 columns: 第557回の参加者 (2022.7.31) and 実数. Rows include: 内(初参加) 29, 内(高校生以下) 189, 内(棄権) 122, 子ども1km 106, 1km 290, 3km 302, 5km 162, 5km(2回目) 68, 延べ完走者 933, 総合7km完走者 91, 総合8km完走者 30.

Table with 2 columns: 2022実参加者累計 and 前年同期. Rows: 5.169, 4.265.

Table with 2 columns: 気象データ (横浜気象台 10:00) and 天気/気温/湿度/風向き/風速. Rows: 晴れ, 32.3°C, 62%, 南, 3.7m.

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大型記録簿発行は 申し出制となりました。
③連続賞は5・15・30・50・75・100・150・200・250・300回があります。
④棄権届「郵便振替」
⑤「遅いと記録に載らない場合があります」