

第558回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. チーム紹介① 川崎陸上スクール

メンバーは40人くらいいます。練習場所は、みゆき小、西みゆき小、等々力競技場などです。

1週間1回、練習しています。種目は、夏だと50mや100m、冬には1000mや2000mなどがあります。大会にもよく出場しています。川崎市が主催する大会が多いですね。先週、福島で全国中学生大会があって、このチームの卒業生が100mに出場し、全国で4位になりました。それぞれの一言「今日は1kmでベストがでた。3分23秒だった。」「わたしは、3分40秒くらいで走りたい」「3分半切りが目標です。」

2. 仲良し兄弟 10834 10810

10834君は小学1年生、10810君は3年生です。住まいは高津区でふだんは丸子橋あたりを走っています。月例川崎マラソンは、今日で16回目になります。お父さんも小学生の時からこの月例川崎マラソンで走っています。ふだんはサッカーをしていて、大会で走るの月例川崎マラソンだけです。お母さん談「前の月より少しでも速く走りたいというのがいいモチベーションになっています。兄弟の感想「走っていて楽しかった。」「目標は3分をきってみたい。」

3. 10888

月例川崎マラソンは12回目になります。月例横浜マラソンにも参加していて、そちらは20回くらいになります。住まいは横浜市保土ヶ谷区でふだんは保土ヶ谷公園の周回コースで練習しています。1周2kmのコースを週3回、3周走ります。アップダウンが激しいのでいい練習になります。月例川崎マラソンは夏は1kmだけ参加しています。冬は、1・3・5kmを走っています。目標は1kmで3分切り（ベストは3分5秒）、5kmで18分台です。

①



②



③



④



⑤



4. チーム紹介② アカデミージュニア 4253 4254 4255 11170 11109 練習場所は、六郷土手の区民広場です。現在メンバーは50人くらいいます。小学1年生から高校生まで年令はさまざまです。走る距離は、50m、100m、800mなどで、走り幅跳びの練習もしています。この月例川崎マラソンでは、それぞれが競い合いながらも仲良く、楽しんで走っています。

5. 近況報告 200 10月16日に招待で「東京レガシーハーフマラソン」に出場します。舞台は東京国立競技場です。2時間10分くらいで走ればいいかなと思っています。そのあとは、仙台国際ハーフマラソンです。レース後に「金さん」との「トークショー」に参加します。現在の練習は原則週4回で、火・木・土・日です。火曜日は、本門寺の周回コースで坂の練習をするか、この古市場のトラックで緩めのインターバルをします。

木曜日は、多摩川の土手のコースを上流に向かって丸子橋往復で15km走ります。土曜日は多摩川クラブの練習会に参加します。日曜日は、月に1回、木曜日とは逆に多摩川を下流に向かって羽田空港近くまで20km往復走ります。それ以外は、土手コースを10km走るか、月例川崎マラソンに参加します。

来年の3月に東京マラソンを走りますが、フルマラソンはこれで最後にしたいと思っています。

マスターズの世界記録が、私のカテゴリーで5時間10分なので、それをきりたいと思います。私のフルのベストは、75歳の時に北海道マラソンで出した3時間50分です。(注...200さんは70歳を過ぎてからマラソンを始めています)私からはじめてサブ4を達成したのは、多摩川クラブに入った73歳の時の湘南国際マラソンです。次のフルマラソンは「水戸マラソン」です。出来るだけ5時間をあまり超えないようにしたいですね。

⑥



6. 高速女子ランナー 3:33.8 4:32.3 住まいは、二人とも川崎大師近くです。月例川崎マラソンは、3338さんは、11~12回目、4323さんは、初参加です。フルマラソンのベストと月間走行距離は、それぞれ3時間13分(湘南国際)約200km/月、3時間15分(かすみがうら)約300km/月です。

3338さんは、今日の月例川崎マラソン10kmで自己ベストを出しました。ご自身の計測で38分45秒です。

4323さんは、中学から大学まで陸上部に所属していました。中学生の時は、駅伝大会にも出場しています。今日の感想「今日月例川崎マラソンを走っていたら、昔の自分を顧みるような気分になり、懐かしい感じがしました。」二人の目標は、大阪国際女子を走ることです。フルの練習で「手賀沼ハーフ」を走ります。目標は1時間25分以内です。頑張ってください!!!

第558回の参加者	2022.8.28
実数	618
内(初参加)	16
内(高校生以下)	199
内(棄権)	107
子ども1km	135
1km	255
3km	247
5km	193
10km	134
延べ完走者	964
総合19km完走者	63

2022実参加者累計	5.169
前年同期	4.265

気象データー	
(横浜気象台 10:00)	
天気	晴れ
気温	32.3℃
湿度	62%
風向き	南
風速	3.7m

④棄権届「郵便振替」
名義:新日本スポーツ連盟RC
番号:0026014133100
(遅いと記録に載らない場合があります)

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。