

第560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11月27日

川崎市連盟50周年・月例川崎マラソン550回記念

～50年の歩み報告と交流会にご参加を～

川崎市連盟は1972年結成から50年、月例川崎マラソンは1976年第一回開催から昨年12月550回となりました。川崎市連盟は記念の企画を予定していましたがコロナ禍が続く事態から開催を見合わせていました。今年中には開催したいと考え12月23日に開催することになりました。川崎市連盟50年と月例川崎マラソン550回の歩みをまとめ今後の活動に生かして更なる発展へと繋ぐ報告と各種目・クラブの皆さんと月例川崎マラソン参加者の皆さんが一同に会し、それぞれのスポーツ活動を交流する場にしたいと思います。

2017年開催の川崎市連盟45周年・月例川崎マラソン500回記念レセプションから5年、この間2019年台風19号での多摩川河川敷水害でマラソンコース使用停止、2022年2月からの新型コロナ感染によるスポーツ活動の制限が続き、月例川崎マラソンもコロナ対策の大会運営が続いています。このスポーツ活動の困難な事態のなかで工夫したスポーツ活動は貴重です。この5年間の活動を交流学习し学び合う集いにしたいものです。

11月27日第561回月例で詳細をお知らせし参加をお願いしますのでよろしくお願ひします。

川崎市連盟 理事長 石川 正士



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、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



9月月例表彰
第559回
9月25日

◇100回連続出場賞

387 飯塚 精彦

◇300回連続出場賞

10400吉田 晃

◇15回連続出場賞

9814 小磯 快翔
10204 一山 政行
(2022年8月)

10432小磯 涉

10874柴田 忠治

10916廣田 勝次

10925鶴 和憲

11930田口 貴之

10934高木 宏之

4182 小泉 歩奈

◇5回連続出場賞

8603 坪郷 道則

(2022年7月)

10943後藤 裕貴

11092小池 一生

11193森 友幸

11200井澤 賢司

11208清水 裕康

4229 相田 恵美子

4284 首藤 志歩

4289 穂積 蒼依

棄権届の変更

棄権届の振り込み先の変更です。

振込先 ゆうちよ口座 新日本スポーツ連盟RC

口座記号番号 00260-8- 99558番

上記の口座に振り込みをお願いします。



第559回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

- 1. チビッコ高速ランナー 4295 (小学3年生)
- 4296 (小学1年生)

月例川崎マラソンは、4回目の参加になります。横浜月例は30回以上走っていますが、川崎にも出場したいと思い、時々来てます。わたしたちは、川崎の陸上クラブ「KSD」に入っています。メンバーは60人くらいいます。練習で、1人120mを13人でつなぐリレーがあります。とてもおもしろいです。冬は長距離の練習で、400m〜700mを走りまわす。今日の一言 4295さん「今日の1kmのタイムは3分53秒でした。次は、50秒を切りたいです。4296さん「4分20秒以内で走りたいです。」

- 2. 10293 (小学校1年生) 10695 (幼稚園年少さん・5才)

月例川崎マラソンの参加は、10293さんは20回、10695さんは15回です。住んでいるところは綱島です。わたしたちは、あまり自転車にのりません。自転車で行けるところは走って行きます。それが練習になっています。ランニングのほかにたいそう・プール・バスケットボールもしています。一言「肺が苦しかったけれども、最後のダッシュでタイムがちぢまった！」「いつかはお兄ちゃんよりも速いタイムではしりたい。」

- 3. 11280

住まいは相模原ですが、学校は東京の中学校に通っています。今は3年生ですが、1年生の夏の終わりから陸上部に所属しています。東京都の大会にはよく参加しています。月例川崎マラソンは小さい頃走った事があり、ひさしぶりの参加です。ふだんは、ぎおんスタジアムで、800m・400m、その他ペーランやインターバルを中心に練習しています。



これからもしつかり練習していきたいと思っています。

- 4. クラブ紹介「横浜中央走友会」 5894 11283

横浜市中央部に位置する保土ヶ谷区の児童公園を中心に練習しています。記録会の際は、新横浜や、大和陸上競技場まで行きます。メンバーは110名程度で、約半数が定期的な練習に参加しています。(5894さんは、横浜中央走友会の事務局長をされていて、横浜マラソンの一般の部で優勝されたことがあります)先月、月例川崎マラソンは、7年ぶりに参加して今日も走りました。5kmのベストは、15分25秒です。11月27日には、JBMの10kmマラソンに伴走として参加しますが、自分自身も10kmの種目に出場します。33分台を目標にしています。11283さんは、横浜中央走友会には去年の3月に入会しました。先月は5894さんの応援できましたが、今日は自分でも走りました。故障明けなので、様子を見ながらの走りでしたが、今日は過ごしやすい気候で、気分よく走ることが出来ました。私が走るきっかけとなったのは中学3年生の時にたまたま参加したマラソン大会でよい結果を出すことが出来たことです。それで陸上に目覚めました。高校のでのベストは、5000mで16分9秒です。それで更に意欲が出て、大学は駒澤大学に進学しました。しかし、自分よりレベルの高い人が多すぎて、心が折れて、一旦、陸上から離れました。しかし、走ることに楽しさは忘れることができず、縁あって横浜の伝統あるクラブのひとつである横浜中央走友会の門をたたきました。これからは少しずつレベルを上げ、走友会の皆さんと練習を重ねながら、昔の記録に少しでも近づければと思っています。

- 5. 「元気なおばちゃんたち」↑ご本人希望によるタイトルです。 982 651

982さんは、東京都世田谷区から、651さんは、横浜からの参加です。ふだんはそれぞれ家の近くを走っています。

お二人とも月例川崎マラソンは120回以上の参加になります。健康維持が目的で走り始めました。タイムは全く気にしていません。おかげで今でも元気に走ることができています。目標は走ることが出来るまで、できるだけ長く続けることです。とにかく健康第一です。

- 6. 新人スタッフ紹介 山田 英里佳 (やまだ えりか)

今月から月例川崎マラソンのお手伝いをするようになりました。住まいは中原区で、現在高校2年生です。お手伝いしたいと思ったきっかけは、多摩川土手を歩いていたら、「月例川崎マラソン」の旗を見かけて、多摩川河川敷を皆さんが楽しそうに走っているのを見たことです。私はボランティア活動に興味があって、以前も「ゆめみがさ公園」で、公園の整備(花壇の手入れなど)をしたことがあります。それで今回もランニングを楽しまれているランナーの方たちと走る楽しさを自分も共有してみたいと思いました。それで、スタッフの人に声をかけさせていただいたところ、お返事をいただきました。今日は、受け付けを担当しましたが、周りの皆さんの親切なご指導を受けながら何とかこなすことができました。最後の後片付けもしっかりできました。今日感じたのは、月例川崎マラソンは、小さい子供からかなりの年齢の方まで、年齢層の幅広いことに驚いたことです。これはマラソンだけだと思います。自分分は運動が苦手なのですが、いつかはマラソンに挑戦したいと思っています。まずは、早速ウォーキングから始めます。これからもよろしくお願いします。

第559回の参加者	2022. 9. 25
実数	757
内(初参加)	38
内(高校生以下)	221
内(棄権)	62
子ども1km	160
1km	286
3km	352
5km	280
10km	239
延べ完走者	1, 317
総合19km完走者	111

2022実参加者累計	6. 544
前年同期	5. 500

気象データー	
(横浜気象台 10:00)	
天気	晴れ
気温	27. 2 °C
湿度	93%
風向き	南南東
風速	4. 3 m

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。

②大型記録簿発行は
 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・100回は、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:0026014133100
 (遅いと記録に載らない場合があります)