

第561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：00260-8-99558

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12月25日

川崎市連盟50周年・月例川崎マラソン550回記念報告と交流

12月23日(金)午後6時～8時中原総合福祉会館(エポック中原)

報告

川崎市連盟50年の歩みと月例川崎マラソン550回継続が示すスポーツのすばらしさ

2019年の台風被害からコロナ禍と続くスポーツ実施制約のなかでの各種目・クラブ活動の工夫と今後への展望

交流

各クラブ、月齢川崎マラソン参加者の自由な報告、発言で種目を超えて交流

まとめ

報告、交流に学び、これからの活動に生かすことを確認したいと思います。

月例川崎マラソン参加者の皆さん、ぜひ参加いただいで交流しましょう

会場案内

中原総合福祉会館(エポック中原) 第三会議室 南武線・武蔵中原駅下車 エポック中原への歩道橋通路あり

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



月例川崎マラソン実行委員会

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 BGT28度以上の場合は1k、3kのみとなります。31度を越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

10月月例表彰
第560回
10月30日

◇150回連続出場賞

3188 安孫子瑞貴

◇1000回連続出場賞

4435 渋谷 毅

◇75回連続出場賞

7162 桂川 友和

7163 桂川 和之

8104 森 琉晟

◇300回連続出場賞

10347 森 蓮玖

◇15回連続出場賞

1151 立柳 守

2154 太田 清

(2022年8月)

9320 鈴木 浩貴

9428 永田 俊幸

10418 大谷悠真

10838 馬見塚 大晴

10839 馬見塚 旭

10877 相澤 維希

10894 平野 啓太

10902 原 拓巳

10946 得能 陽向

10949 中川 達也

10952 藤田 祐樹

10956 亀松 佑樹

3331 永田智恵子

3398 衛藤 心美

◇5回連続出場賞

9551 小口 陽翔

(2022年8月)

10019 上田 康夫

10620 松浦 虎汰

11102 鈴木 淳一

11225 富野 陸

11228 戸邊 翼

1295 森 大伍

4295 浜崎 彩羽

4296 浜崎 凛花
4302 片山 結佳理

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。



棄権届の変更

棄権届の振り込み先の変更です。

振込先 ゆうちょ口座 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560回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. クラブ紹介 国立(くにたち)陸上クラブ 兄弟ランナー 110006(小学5年生) 110007(小学2年生) 月例川崎マラソンは、10回目です。メンバーは10人で高校生もいます。国立の近くのいろいろな陸上競技場で、400mのトラック練習をしています。1周する時もあれば、2周する時もあります。お兄ちゃんの800mのベストは、2分40秒です。目標は2分30秒を切ることです。弟さんの目標はお兄ちゃんを超えることです。「将来はオリンピックに出たいです。」

2. サッカーチーム「下丸子シューターズ」 9332 11027 10870 11309 11054 11189 今日参加したのは、サッカーチームの小学3年生と弟たちです。住んでいるところは下丸子近辺です。月例川崎マラソンの参加回数はいろいろで、10回く30回くらいです。初めての子もいます。サッカーの練習はガス橋のグラウンドです。目標は東京で優勝することです。走る練習はこの月例川崎マラソンです。今日の月例マラソンのタイムは、みんな4分台で走りました。ベストは3分57秒です。

3. 遠征ランナー 10722 静岡県御殿場から来ました。21歳の時に走り始め、現在43歳なので、走歴は20年以上になります。ランに目覚めたきっかけはフルマラソンのテレビで見た中山選手の姿です。ひたむきに一生懸命走る姿に感銘を受けました。また、箱根駅伝で山梨学院のオツオリ選手の走るフォームとその圧倒的なスピードにも驚きました。※ 中山竹通(たけゆき)選手 1980年代後半に活躍したランナー。(ダイエー所属) 当時、瀬古、宗兄弟らと共に日本のマラソン界をリードした。華々しいデビューを飾った。



※ オツオリ選手(ケニア出身)箱根駅伝で走った初の留学生選手。1989年、1年生の時に山梨学院大学で花の2区を走り、各大学のエースを7人ごぼう抜きし、華々しいデビューを飾った。私はいろいろなところの月例マラソンに出るのが好きでよく遠征をします。月例川崎マラソンは5回目、月例横浜は17回、月例湘南は11回、月例板橋は5回出ています。でも一番多いのは、一番近い、月例南足柄マラソンです。毎週第2土曜日に、酒匂(さかわ)川の河川敷を走ります。3km・5km・10kmの3種目です。30名程度のこじんまりとした月例会です。月例以外では、御殿場市の記録会に参加しています。また、ハーフマラソンの大会にもよく参加しています。出身が宮城県なので仙台国際ハーフには何回か出場しています。ハーフの自己ベストは1時間35分です。これからの予定は、11月20日に「ジュピロ磐田メモリアルマラソン」12月3日には、長野県の「信州大学マラソン」に参加します。いずれもハーフマラソンです。頑張ってください!

4. ベテランランナー 1831 現在、79歳です。来々80になります。主にトライアスロン大会に出場しています。今年5月に千葉館山、7月に仙台の大会にでました。両方とも、ラン10km、スイム1500m、自転車40kmのオリンピックピクデイスタンスです。タイムはどちらも3時間15分前後でした。ベストタイムは3時間を切っています。現在、自分は腰椎分離を患っている思うように練習ができていません。なので、今の目標は月に、スイム10km、自転車200km、ラン80kmに抑えています。病院の先生からは、完治は難しいと言われていて、あまり無理をしないように心掛けています。それでもレースには出たいので、今年もレース前には、痛み止めのブロック注射、骨、神経に効く飲み薬を飲んで出場しました。目標はエージ優勝です。これまで2回達成していますが、80歳でもそれを実現させたいと思っています。



5. 幼稚園の仲間たち 4315 4326 254 11285 11225 11322 335 11313 4 大田区鶴の木(うのき)にある幼稚園に通っています。ふだんは多摩川の土手を走ったりしますが、月に1回ここに集まって一緒に走るのを楽しみにしています。みんな身体を動かすことが大好きで、走り終わったあとの顔が達成感に満ちています。これからも楽しみながら走ります。



Table with 2 columns: Category and Count. Title: 第560回の参加者 2022.10.30. Rows include: 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).

Table with 2 columns: Category and Count. Rows include: 2022実参加者累計 (6,544), 前年同期 (5,500).

Table with 2 columns: Weather Data and Value. Title: 気象データ (横浜気象台 10:00). Rows include: 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は5000円、ゼッケン再発行の場合は、2000円かかります。②大型記録簿発行は申し込みとなりまして。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 申し込み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・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。④棄権届「郵便振替」 名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260181995558 (遅いと記録に載らない場合があります)