

第564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10:00までです。
- ＊次回の月例マラソンは2023年3月26日

川崎市連盟50周年・月例川崎マラソン550回記念報告と交流会開催

川崎市連盟は1972年結成から50周年、月例川崎マラソンは550回を2022年に迎え、記念報告と交流会を昨年12月23日中原総合福祉会館で開催しました。川崎市連盟理事とクラブ代表、月例川崎マラソン実行委員と参加者30名が参加しました。県連盟から吉成理事長、ランニングセンターから根岸さんが参加していただきました。

記念報告は「川崎市連盟50年の歩み」を報告文書に基づいて石川理事長が報告しました。要旨は(1)結成1972年～2017年の確かな歩み、(2)2018～2019年市連盟活動の到達内容(3)2019～2022年の台風被害からコロナ禍での活動の工夫と実態を発展の力にすることを強調し、スポーツ基本法と川崎市スポーツ推進計画の実効を目指して前進への転換へ挑戦しよう。交流会では、次のような主旨の発言がありました。クラブ活動に関して、ハイキングクラブで歩くことの楽しさから山登りの楽しさもわかってきた、クラブの組織がしっかりしていて仲間がいることで続けてこられた。障害者の水泳クラブからは、障害者のスポーツ活動は難しい現実がある。スポーツ連盟の活動をもっと若い人々に呼びかけることが重要ではないか、「スポーツは平和とともに」のスローガンがこれからも重要、などが発言されました。

最後にまとめとして、スポーツの楽しさを広げスポーツ仲間が連携し合うこと、川崎市政への要求、スポーツを権利として広げる活動が重要であることを確認しました。

川崎市連盟理事長 石川正士



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、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 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。

1月月例表彰  
第563回  
1月29日

◇100回連続出場賞

- 3664 高瀬 信雄
- 6273 萩岡 勇悟
- 2183 田代由紀子

◇75回連続出場賞

- 8288 山野内正吾
- 8342 遠藤 寿貞
- 3009 石井百合子

◇30回連続出場賞

- 10026 高藤 尚武
- 10470 清水 邦彦
- 3827 高藤 桃佳
- 3985 松山 咲希

◇15回連続出場賞

- 4361 清水 隆文
- 10481 円谷 浩一
- 10923 吉岡 寛
- 11006 阿部 透空
- 11007 阿部 透空
- 11020 福嶋 龍一
- 11029 樋口 赳也
- 4221 河 美雪

◇5回連続出場賞

- 8880 木藤 隆道
- 10576 川崎 健翔
- 11195 横田 諒
- 11270 芦澤 睦斗
- (2022年12月)
- 11279 唐沢 敏夫
- 11285 小柳 慶弥
- 11296 鈴木 仁朗
- 11298 鈴木 慶彦
- 3875 川崎 優菜
- 3877 川崎 優菜
- 4317 与口 愛
- 4318 与口 才来
- 4321 小柳友里子
- 4322 芦澤 那華
- 4329 坂井美由起

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。



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。

第563回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. KSD 川崎スポーツドリーマーズ4295 4296 チームは60名ほどいます。練習は近くの小学校のグラウンドを借りてしています。1周140mのコースを14人で繋いで走ったりします。住まいは川崎区です。月例川崎マラソンは6回目の参加になります。今日の1kmは、それぞれ、3分45秒、4分30秒でした。目標は3分40秒切りです。幼稚園の頃から、ランニングを始めましたが、これからも続けていきたいと思っています。また、スイミングもしていますが、ランニングは体力づくりにも役立ち、スイミングにもいい効果がでていきます。50mのタイムも徐々に縮まっています。

2. 仲間

月例川崎マラソンの出場回数は、11371(3歳)さん・2回、11270(6歳)さん・6回 10838(6歳)さん10839(9歳)さんがそれぞれ17回、4327(8歳)・5回 3989(6歳)さんが30回になります。みんな、「下河原NSC」というサッカークラブのキッズチームの仲間です。練習は小学校や、この古市場のグラウンドです。今日一言「たのしかった。」「つかれた。」「前よりも速くなった。」「体力が良かった。」「15回連続をめざす。」「サッカークラブの試合で点をとりたい。」

3. 古くからの付き合い

高校の同級生です。住まいは地元の古市場、平間です。月例川崎マラソンは、1kmと3kmは必ず走ります。また、150回連続の表彰してもらっています。目標は200回連続です。大会にもよく出ています。ハーフマラソンが多いですね。川崎国際ハーフ、新春マラソンなどは、よく出ています。3月には、それぞれ、立川ハーフ・新潟ハーフに出場します。新潟には車でいきます。



フルマラソンでは、那覇マラソンに4回参加しています。タイムは5時間半くらいです。これからもランニングを楽しんでいきます。

4. 仲良し

月例川崎マラソンはネットで調べて知りました。今日が初参加です。みんな川崎区内在住です。走歴は4392さんが8年、4395さんは3ヶ月、4394さんは今月から走りをはじめました。4392さんは東京マラソンを走っています。タイムは5時間くらいでした。今日の感想「気持ちよく走れました。」「3kmはつらかったけれど楽しかった。」「タイムをもっと縮めたい。」3人の共通の目標は「継続」です。せっかく始めたランニング、これからもずっと続けたいと思っています。

5. 高速ランナー

平塚から来ました。月例川崎マラソンは10回目です。ふだんは、地元の総合公園の外周コースや相模川沿いを走っています。ランニングは高校で陸上部に入ってから始めました。10000mのベストは、32分8秒です。暫くブランクがあったので、今では昔の記録に少しも近づけるよう練習しています。1回に走る距離は、12kmまたは20kmです。曜日を決めて走ります。月間走行距離は200km以上にはなっていると思います。大会にも参加しています。湘南国際の10kmや近くの藤沢マラソン(16km)です。この間の藤沢マラソンは、51分半で走りました。今の目標は5000mを14分台で走ることです。それも出来るだけ秒の数字を小さくしたいですね。がんばります！

2023年2月26日開催される月例川崎マラソンに、日本に住む外国籍の方を3名招待します。

\*月例川崎マラソン、2月26日 (5kmまたは10km)

\*締切日：2023年2月22日

\*応募多数の場合は抽選で決定します。

申込み方法

月例川崎マラソンホームページを通じて以下の情報を送ってください。

【名前】、【性別】、【年齢】、【国籍】、【住所】&【メールアドレス】

- 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 申し込みとなりまして。
各種目1〜3位
ただし1kmは小学生。
3kmは 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)



スタート前

Table with 2 columns: Category (e.g., 第563回の参加者, 実数) and Value (e.g., 2023. 1. 29, 742).

Table with 2 columns: Category (e.g., 2023実参加者累計, 前年同期) and Value (e.g., 742, 792).

Table with 2 columns: Weather data (e.g., 天気, 気温) and values (e.g., 晴れ, 5.2 °C).

④棄権届「郵便振替」 名義・新日本スポーツ連盟RC 番号：0026008-99558 (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・100回では 賞品をトロフィー 又は額入りの本人写真の選択可。