

第567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

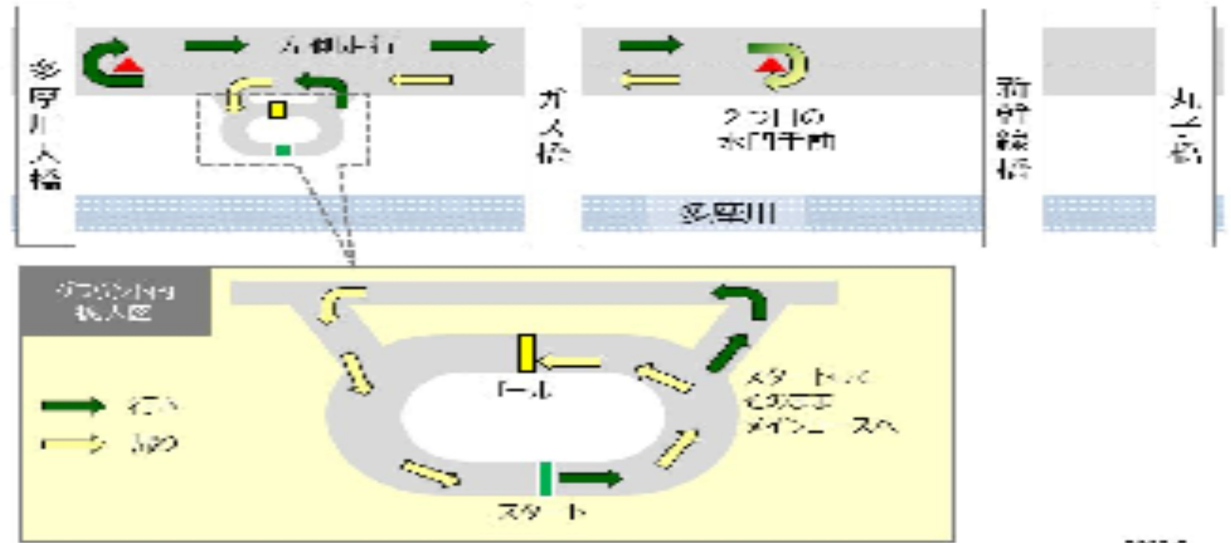
\*レースの進み具合でスタート時間の変更があります。

\*受付、次月棄権受付は10:00までです。

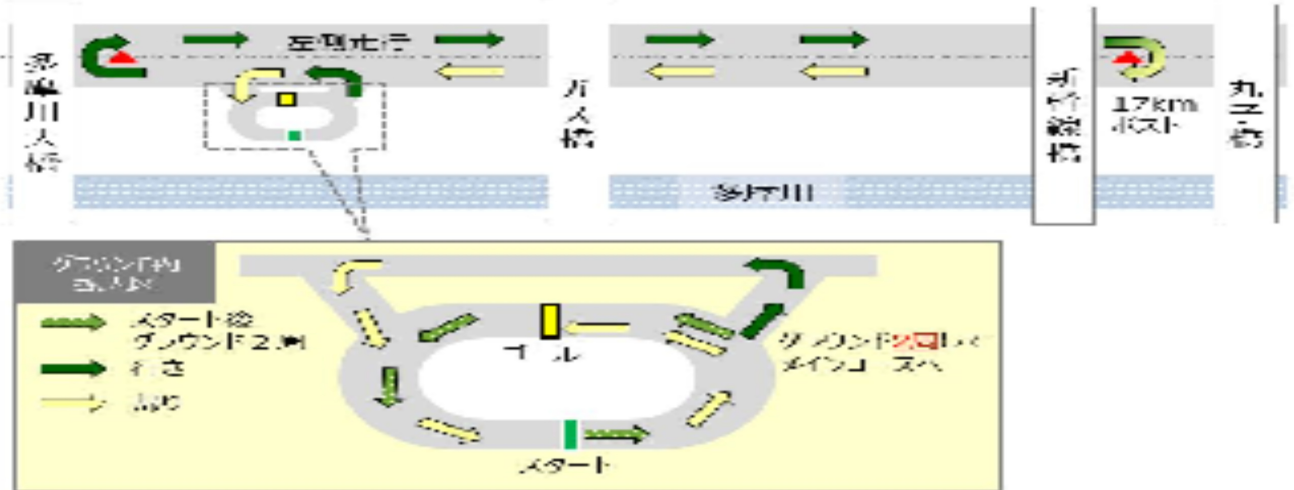
\*次回の月例マラソンは2023年6月25日

**5月の月例マラソンから、5k・10k種目は一斉スタートです。**

**月例川崎マラソン コース 5km 一斉スタートコース**



**月例川崎マラソン コース 10km 一斉スタートコース**



こども1kmスタート風景



- ◇ 5回連続出場賞
  - 1 1 3 8 5 山下 浩
  - 4 3 7 9 則竹 彩葉
  - 4 3 8 0 則竹 帆香
- ◇ 75回連続出場賞
  - 7 9 8 8 中島 広徳
  - 8 5 5 0 阿部 隼介
- ◇ 50回連続出場賞
  - 9 8 0 1 齊藤 正弘
  - 7 2 5 4 吉田 信康
  - 8 7 4 4 細井 詠介
  - 9 3 7 5 吉田 良
  - 1 0 0 8 2 菊地 皐基
  - 1 0 0 5 細井 敢介
  - 3 9 8 9 菊地 葵
  - 4 0 2 7 中村 葉子
  - 4 0 3 1 今枝 千佳
  - 4 0 3 4 石井亜矢子
- ◇ 15回連続出場賞
  - 4 5 3 7 宮森 裕三
  - (2023年3月)
  - 7 5 1 6 後藤 幹翔
  - 1 0 4 2 6 後藤 黄介
  - 1 0 5 3 4 後藤 溪太郎
  - 1 1 0 5 8 河 琳太郎
  - 1 1 1 0 9 関口 大貴
  - 1 1 1 2 6 植木 孝浩
  - 4 2 5 3 手塚 菜緒
  - 4 2 5 4 手塚 麻緒
  - 4 2 5 5 関口 陽香
  - 4 2 6 0 中村 吉佐子
  - 4 2 6 1 蛸崎 まな美

4月月例表彰  
第566回  
4月30日

**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。

**～コロナ感染防止対策「一人ひとり時間差スタート」**

から一斉スタートへ～

2021年2月発生の新型コロナウイルス感染による月例川崎マラソン中止から感染防止対策の新しい運営で8月に再開しました。感染防止対策の柱は「一人ひとり時間差スタート」でした。参加者の皆さんと大会運営役員の協力で継続できました。2年ぶりに一斉スタートに戻ります。5K、10Kのスタートからコース・ゴールをご確認のうえ心新たにご参加ください。

第566回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. なかま

4133 (年長さん) 4284・10894・10900 (小学校3年生) 10892 (小学校5年生) 月例川崎マラソンは、それぞれ13回、17・8回目の参加になります。友だちが前からここで走っていたので、誘われて来るようになりまし...

2. 親子ランナー

10426 10534 (小学校3年生) ふたりとも今日で月例川崎マラソン15回連続を達成しました。お父さんが月例川崎マラソンで走ろうと思ったのは体力づくりとダイエットでした。その効果は徐々にできています。大会では、スパルタン(障害レース)によく参加します。5kmのコースが変化にとんでいて、バーを越えたり、綱を登ったり、いろいろあります。横須賀・埼玉・千葉など、関東近県に遠征しています。近隣で開催されるランニングイベントにも出場しています。息子さんは小学校3年生で、地元のサッカークラブ「下河原FC」に所属しています。ポジションは、「ボランチ」です。(ゲームをコントロールする中盤の重要な位置で、船で言うと舵取り役に相当します) 月例川崎マラソンは、サッカーにも役にたっています。タイムが少しづつ縮まっています。1kmは4分30秒くらいで走ります。サッカーチームでの代表入りを目指してがんばります。

3. ウルトランナー

4237 住まいは立川で、ふだんは昭和記念公園など家の近くのコースで練習しています。月例川崎マラソンは、友人に誘われた



のがきつかけで、100回以上出場しています。レースでは、富士五湖100kmマラソンは4回ほど参加しています。タイムは12〜13時間程度です。フルマラソンも20回以上出ている。東京マラソンは、3回か4回出場していると思います。フルのベストは、3時間35分です。いつか30分を切りたいですね。しかし、最も重要なのは健康維持だと考えています。で、あまり、無理をしないよう、未永く走っていきたいです。今日は、先日91才で他界した父のことを偲びながら走りました。感慨深い1日でした。

4. 昔、箱根駅伝を走りました。

1843 東海大学1年生の時に、箱根駅伝の2区を走りました。駅伝の前日まで補欠だったのですが、当日、監督からエントリー変更で急遽、2区を任されることになりました。当時の東海大学は強豪校ではなかったのですが、たすきを渡した時は、後ろから2番目でした。大学を卒業してからは、一時、自転車競技に転向したのですが、怪我をきっかけに、またランに復帰しました。そして10年前、北九州市に転勤しました。いま、こちらへ来ていますがまもなく戻ります。向こうでは、月に300km以上は走っています。毎日10km、土・日は20kmです。フルマラソンのベストは、ずいぶん前になりますが、横浜で行われた非公認の大会で、2時間27分、公認の「つくば」では、2時間38分です。今年、参加したフルマラソンでは、3時間6分でした。現在45歳なので、妥当な記録でしょうか。しかし、またサブスリーを達成出来るように頑張りたいですね。

5. 多摩川クラブ・土曜練習会

319 2197 4492 10875 土曜練習会は、月例川崎マラソンと同じ、古市場のトラックが主な練習場所です。走力に合わせてグループ分けをします。キロ3分30秒から、4分00秒・4分30秒・と30秒刻みでチームを作ります。練習メニューの一つを紹介いたします。1000mと400mを8本ずつ走ります。1000mはペース走です。それぞれがチームの設定ペースで走ります。その間に、400mをはさみます。400mはゆるいタイムです。

6. ベテランランナー

4261 東京都新宿区に住んでいますので、ふだんは神田川沿いを走っています。この月例川崎マラソンでは、スピードだけでなくアットホームな感じも味わえると思います、参加しています。そして来月の月例川崎マラソンで、連続15回のシャツをいただけることになりました。これまで20年間、さまざまな大会に出てきました。主な大会では、旧・東京国際女子マラソン、大阪国際マラソン、東京マラソン等です。フルのベストは大阪で出した3時間7分です。当時は、月間600kmくらい走っていました。今は250km程度です。還暦を迎えているので、今は記録を目指すのではなく、雰囲気の良い、ほのぼのとした大会を選んで、レースを楽しみたいと思っています。

2023年6月25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、6月25日 (5kmまたは10km)
\*締切日：2023年6月20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。
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)

Table with 2 columns: Category and 2023.4.30. Rows include: 第564回の参加者実数 (476), 内(初参加) (9), 内(高校生以下) (152), 内(棄権) (135), 子ども1km (79), 1km (177), 3km (167), 5km (138), 10km (102), 延べ完走者 (663), 総合19km完走者 (51).

Table with 2 columns: Category and 2023. Rows include: 2023実参加者累計 (2,421), 前年同期 (3,060).

Table with 2 columns: Weather Data and Values. Rows include: 天気 (雨), 気温 (11.1 °C), 湿度 (99 %), 風向き (北), 風速 (4.6 m).

- 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・百回では 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：00260018199558
(遅いと記録に載らない場合があります)