

第568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 「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

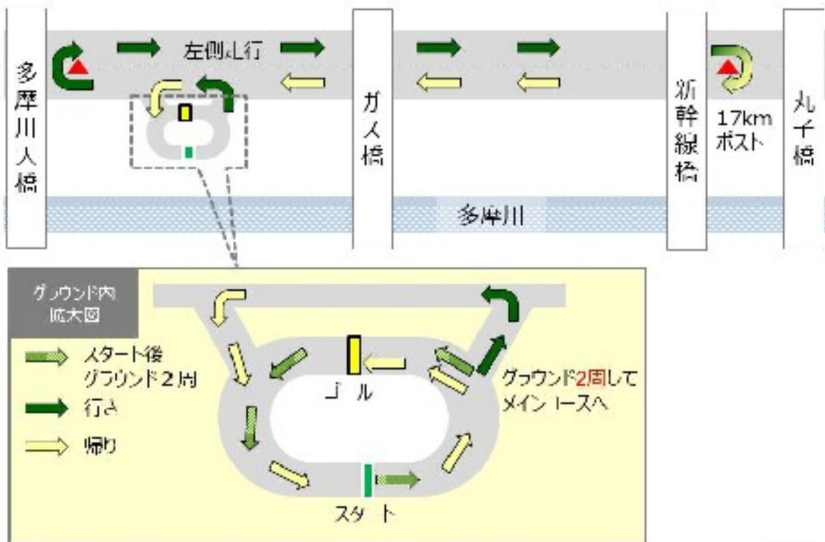
子ども1k	8:30
1k	8:45
3k	9:00
5k	9:30
10k	10:20

- *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7月30日

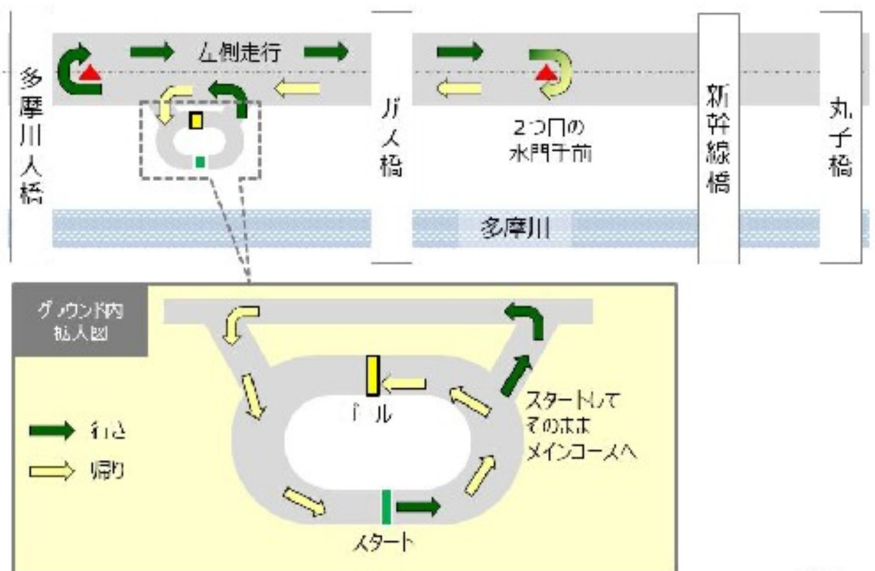
5月の月例川崎マラソンから、5k・10k種目は一斉スタート開始。



月例川崎マラソン コース 10km 一斉スタートコース



月例川崎マラソン コース 5km 一斉スタートコース



4 2 7 6 (2023年4月) 高木 暁子	4 2 6 0 5 小西 彩友	2 1 3 9 本村 三枝子	2 1 0 8 8 中西美沙 紀真誠	1 1 0 3 1 辺見 真誠	8 6 0 3 1 坪郷 道則	7 4 3 1 本村 正博	◇ 15回連続出場賞	4 0 5 1 直井 美風	4 0 6 0 3 曾田 小夜里	4 0 5 3 加茂 暖陽	1 0 6 7 1 三木 武志	1 0 6 5 1 安藤 隆	1 0 6 5 1 藤巻 和彦	1 0 6 4 3 平田 旺士郎	1 0 6 1 9 三浦 涼真	1 0 6 1 1 藤沼 駈	1 0 3 3 6 川名 信広	9 7 8 9 関谷 哲	9 6 1 3 八木澤 拓真	5 0 9 4 三浦 貴樹	1 8 6 2 萩原健一 郎	◇ 300回連続出場賞	3 6 9 8 加茂 陽暖	3 6 9 0 穂積 柚葵	2 8 6 5 渡辺裕美子	9 8 7 8 森 幹芳	◇ 500回連続出場賞	2 7 2 0 清水 紬希	8 6 0 9 筒井 亮太	7 5 3 3 清水 紀孝	◇ 75回連続出場賞	6 8 4 9 澤井 一浩	◇ 100回連続出場賞	5 月 月 例 表 彰 第 5 6 7 回 5 月 2 8 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。



3 8 0 5 本生 真結子	1 1 4 4 4 橋本 淳	1 1 4 1 6 後藤 知貴	1 1 4 1 3 穂谷野 一慳	1 1 4 1 2 山田 悠慳	1 1 3 5 0 岩下 聡助	◇ 5回連続出場賞
-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------

第567回月例スナップ 写真・インタビュー 中山 浩明

- 1. なかま 4166 4183 4284 10891
10892 10893 10900 11008 10903

年長さんと小学校3年生のなかまです。みんな同じ保育園です。月に1回、月例川崎マラソンで会えるのを楽しみにしています。今日で、2回から20回くらいの参加回数になります。今日のひとこと「とてもつかれた。」「あつという間に終わった。」「ともだちと走れるのがいい。」「みんな速かったけど、ぼくもがんばった。」「ちようきよりをはしつてみたい。」「たのしかった。」

- 2. たまごRC 8514 3767

父娘ランナーです。月例川崎マラソンは、お父さんは17回目、娘さんは10回目です。ふだんは、多摩湖や東大和近辺を走っています。ここまで2時間くらいかけて来ます。月例川崎マラソンで走ろうと思ったのは、1000円の参加費でいろいろな距離に出場できること、他の大会にはない、大人の1kmのレースがあることです。みなさんが必死になって、短い距離を競って走るのは、おとなの運動会みたいでおもしろいですね。また、土のコースもあるのも、足への負担が少ないということが挙げられます。私は貧血ぎみなので、衝撃がすくないことがプラスになっています。お父さん、娘さんのフルマラソンのベストは、それぞれ、3時間30分3時間38分です。お父さんは、3時間30分切りが目標です。短いレースにも出場していて、5kmのベストは、19分3秒、10kmは、39分50秒です。娘さんは、中学校から大学までは陸上部で活躍していました。学生時代は、800m・1500mなど短・中距離を中心に練習していましたが、今では長い距離もこなしています。目標は自己ベストを出したい思いもありますが、それよりも健康で末永く走っていきたいという気持ちのほうが強いです。



3. 母・娘コンビその1 2139 2140
お母さんが、月例川崎マラソンを走っているのを見て、一緒に参加するようになりました。(ふだんは、べつべつに練習しています。娘さんは、今日で連続15回で、次回ナンパ入りのTシャツがもらえます。家の周りのコースを、3.4km、週に3回走っています。月例川崎マラソンでの1kmのタイムはいつも4分台なので、3分45秒くらいで走りたいですね。いつもは1kmと3kmを走りますが、5km・10kmにも挑戦したいと思っています。お母さんは、走歴10年くらいで、フルマラソンも走っています。名古屋ウイメンズでは、4時間6分でした。目標はサブ4です。来月も函館マラソンに参加します。何とか、4時間を切れるようにがんばります!!

- 4. 仲間 4433 835

4433さんは、月例川崎マラソンは、初参加になります。835さんは、走り始めて20年で、月例川崎マラソンは100回以上は出場しています。ふたりは、バレーボールつながりです。4433さんは、バレーボールの体力つくりになればと走るようになりました。「今日はマイペースで走りました。とても気持ちよかったです。次は5kmに挑戦します。」835さんは、フルマラソンを数多く走っています。旧東京国際女子マラソン、大阪国際マラソン、名古屋ウイメンズマラソンなどです。自己ベストは、名古屋でだった3時間10分です。次は、横須賀シーサイドを走る予定です。

- 5. 母娘コンビ2 319 345

お母さんが、月例川崎マラソンを走っているの、小さい時から私も走っています。月例川崎マラソンは、10km1本です。タイムは気にしません。でも60分以内で走れます。マラソンは健康維持のために始めたので、これからもそのつもりで続けていきます。

2023年7月30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、7月30日 (5kmまたは10km)
*締切日：2023年7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】

Table with 2 columns: 第567回の参加者 (2023.5.28) and 実数. Rows include 内(初参加), 内(高校生以下), 内(棄権), 子ども1km, 1km, 3km, 5km, 10km, 延べ完走者, 総合19km完走者.

Table with 2 columns: 2023実参加者累計 (3,153) and 前年同期 (3,743).

Table with 2 columns: 気象データ (横浜気象台 10:00) and 天気 (気温, 湿度, 風向き, 風速).

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大型記録賞発行は 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
③連続賞は5・15・30・50・75・100・150・200・250・300回があります。
15回はナンパ入りシャツ。
50回・百回では 賞品をトロフィー。
又は額入りの本人写真の選択可。
④棄権届「郵便振替」
名義：新日本スポーツ連盟RC
番号：002600181995558
(遅いと記録に載らない場合があります)

6. 5km・10km 優勝 6639
今月からの一斉スタートを楽しみにしていました。やはりマラソンは、一斉にスタートして他人と競って走るのも楽しみのひとつです。順位がはつきりわかりません。抜かれたり、抜き返したりして走るのは面白いですね。今日も、楽しかったです。ベストは5kmが17分20秒、10kmは35分50秒です。また、がんばります。