

第569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

URLは <http://kawasaki.qee.jp/>

発行責任者 佐藤 静雄

編集 集「河原版」編集委員会

〒211-0002 川崎市中原上丸山王町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

※今日の予定

スタート時間

子ども1k	8:30
1k	8:45
3k	9:00
5k	9:35
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8月27日

コロナ感染防止、熱中症予防対策の月例川崎マラソン

新型コロナウイルス感染から三年半、厚生労働省は五月から法的措置がつけが五類移行し、たがその後も感染拡大が続いていると発表し、「夏の間に一定の感染拡大が生じる恐れがある」と指摘しています。

月例川崎マラソンは、コロナ禍の中「感染防止対策の大会運営」で継続してきました。五月から五区と十キロを一斉スタートに戻しましたがコロナ感染防止対策の大会運営の基本は変わりません。

七月に入り記録的な暑さが続いています、昔とはちがう危険な暑さです。東京周辺で30度以上になる時間数は八十年代前半には年間二百時間でしたが二千年代に入ると約二倍に増え、範囲も広がっています。スポーツ中の熱中症予防には万全を期することです。

下記のコロナ感染予防と熱中症予防の大会運営に改めてご協力をお願いします。

川崎市連盟理事長 石川 正士

コロナ感染防止と熱中症予防の大会運営を

日韓国際交流

今月の月例川崎マラソンに韓国のスポーツ団体である体育市民連帯から2名が参加します。京義大学の李ジョンナムさん(23歳)は7月23日から8月5日まで核兵器廃絶平和行進に参加します。専門はテコンドーで、日本語も勉強中です。金ドクジンさん(71歳)は平和ランナーとして東京広島長崎反核平和マラソンに参加するなど、これまでも神奈川県のスポンサー仲間とは深い関係にあり、スポーツを通じた国際交流ですので、気楽に声をかけて一緒に走り、応援して下さい。

- 1. 新型コロナウイルス感染を避けるために①身体的距離の確保、②マスク着用、消毒、③密集、密接、密閉を避けることを基本に運営を行う。
- 2. 受付について、人との間隔とり、バーコードの読み取りによって受付完了します。
- 3. 参加条件について、当日検温し37.5度以上の発熱、風邪、体調不調の場合は参加できません。
- 4. スタート(1k、3k種目)は一人ひとりの時差スタートとなりますので、距離を保ちながら一列に並んでください。
- 5. スタートとゴール時に各自でバーコードを読み取り器で読みとります。
- 6. ゴール後も距離を保ちながら整列してください。
- 7. 種目は1k、3k、5k、10kです。WBGT 28度以上の場合は1k、3kのみ実施となります。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。

月例川崎マラソン実行委員会

6月月例表彰
第568回
6月25日

◇200回連続出場賞
1948 安孫子優貴

◇100回連続出場賞
1132 田代 祥也

◇500回連続出場賞
9938 藤原 直城

◇300回連続出場賞
9399 鈴木 昇

10072 松本 淳志

10686 栗原 賢人

10701 北山 慶樹

10725 喜村 卓也

10731 西岡 祐紀

3783 杵岡 紗奈

3867 鈴木 乃南

4098 喜村 真美

◇15回連続出場賞
4670 窪田 純

11117 寺田慎吾

11173 柳 彦翔

11175 阿部 佑也

11176 國島 秀二

11186 阿部 朋弘

4134 知念 玲奈

◇5回連続出場賞
11457 茂木 隆真

11475 北岡 佳人

3265 渡邊 美琴

3864 竹井 咲梨

4400 山本 佳奈

4401 岩崎 奏空

4412 西口 裕樹菜

4416 黒川 都

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568回月例スナツプ

写真・インタビュー 中山 浩明

1. なかま 11371 10082 10839

3歳と小学4年生コンビです。古市場に住んでいます。月例川崎マラソンの参加回数は、10082君が、30回くらい10839君は15回以上になります。月例川崎マラソンで走ろうと思ったのは、以前から走っている友だちから誘われたのがきっかけです。サッカーとスイミングをしています。走るのにはサッカーのよい練習になっています。所属しているサッカーチームは「下河原NSC」といいます。昨日、決勝トーナメントでの試合がありました。今日の一言「つかれた」。「いつもよりちよつと速く走れた」。「久しぶりで暑かった」。

2. なかま 3927 3246 4048

5歳と小学校3年生のなかまです。3246君は、月例川崎マラソンに80回、90回は出場しています。月例川崎マラソンは、3歳の時から参加しています。それぞれ、スイミングやダンスもしています。一言「とても暑かった」。「きょうの1kmは長かった。暑くてつかれた」。「雨が降らなかったら来るようにします」。

3. 超ベテランランナー 4537

20年前から走っています。初めは、月例横浜マラソンで走っていたのですが、友人から「川崎でもやっているよ」といわれ、こちらにも来るようになりました。月例川崎マラソンは、160回くらいは来てると思います。今では両方に参加しています。走り始めたのは健康維持が目的でした。おかげ様で、大きな怪我・病気をせずに今に至っています。住まいは、横浜市神奈川区の西寺尾です。アップダウンの激しい地区ですが、国道1号線に出せば、傾斜がかなり緩やかになるので、主に国道沿いを走っています。また、となりの鶴見区には、二ツ池・三ツ池総持寺など、いろいろなランニングコースがありますので、その時の気分ですいろいろなところを走ります。

81歳ですが、レースにもよく出ています。コロナで3年間ぐらいはお休みしています。2019年の横浜マラソンは、4時間27分で走りました。これは、全日本マラソンランナー現役で、年齢別で全国12位でした。これからも健康に気をつけてマイペースで走っていききたいと思っています。

4. ややベテランランナー(本人談) 11415

月例川崎マラソンは、今日で4回目です。知り合いから誘われて参加するようになりました。ここ数年は、コロナの影響でランニングがあり、今年の春辺りから再開した次第です。なので、暫くは走るのがしんどかったです。今までのベストは、3kmが10・50、5kmが19・50、10kmは40・20です。以前はキロ4分で走るのが当然でしたが、今は、そのペースを超えてしまうことがたびたびあります。するとキロ4分で設定しているランニングウオッチが警告音を出してくれます。「頑張らなきゃ」と思う瞬間です。現在の目標は、この月例川崎マラソンで走っている73歳のランナーに負けない事です。彼は、青梅マラソンで年代別で1位となった実力者です。この間、この月例川崎マラソンで1kmは勝ちましたが、3kmで負けました。その悔しさを今後の糧としてがんばります。今の目標、は出来るだけ長く、ランニングを楽しむことです。そして走った後に、美味しく飲めることです。いつまでもランニングライフを楽しんでいきたいと思っています。

5. 超高速ランナー 1834

3年半ぶりにこの月例川崎マラソンにやってきました。今年で63歳になりました。住まいは神奈川県海老名市なので、ふだんは相模川沿いを走っています。土手コースを黙々と走っています。コロナの時でも練習は続けていました。逆にふだんより多くの時間を練習にあてることができました。長野で開催されたフルマラソン大会では年代別で優勝することが出来ました。記録は2時間42分でした。(ベストは2時間29分です) 今後のレース予定は、群馬県の榛名(はるな)湖マラソンと、茨城のつくばマラソンです。

70 他

メンバーは9人です。この月例川崎マラソンで一緒に走ることが楽しみです。先日は、国立競技場で行われた「ハーフリレーマラソン」にみんなで出場しました。国立競技場内のトラックと、トラックを出たあとの外周コースを走ります。10人で走ります。全部で350チームが参加しました。とても楽しかったです。特に外周コースから、トラックに入る時は、なぜか気分が高揚し、気持ちよかったです。リレーは楽しいですね。

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 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:0026008-99558(遅いと記録に載らない場合があります)



5月の月例川崎マラソンより一斉スタート

①



⑤



⑥



第568回の参加者	2023.6.25
実数	728
内(初参加)	33
内(高校生以下)	212
内(棄権)	77
子ども1km	158
1km	297
3km	303
5km	275
5km	186
延べ完走者	1,236
総合19km完走者	89

2023実参加者累計	3,881
前年同期	4,517

気象データ	
(横浜気象台 10:00)	
天気	快晴
気温	26.3
湿度	74%
風向き	東
風速	3.1m