



毎月最終日曜日
(12月は第4日曜)

主催:新日本スポーツ連盟 川崎市連盟

主管:月例川崎マラソン実行委員会

kawasaki-run.jimdofree.com/

〒211-0002 川崎市中原区上丸子

山王町2-1332 BF-1

新日本スポーツ連盟川崎市連盟

連絡先:kawasaki@kawasaki-run.com

月例終了当日の間合せは市連盟事務所 044-433-1120



【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**8月25日**です。

6月 月例表彰

★100回連続出場

6465 増田 湊斗
7709 斎藤 大
7717 相良 奏汰
7732 森 健一

★75回連続出場

3427 森本 咲希
9348 外川 陽向
9397 伊藤 雅浩

★50回連続出場

10437 森 蓮玖

★30回連続出場

3398 衛藤 心美
10093伊東 廣行

★15回連続出場

11415 新井 達夫
11490 安田 重穂

★5回連続出場

4438 福原 道子
9541 高尾野 剛
11583宝珠山 治
11705佐藤 奈生
11715吉田 直樹

**梅雨明けの猛暑に引き続き
熱中症予防対策を**

気象庁は梅雨明けの猛暑が全国的に続く
と予報し警戒を呼び掛けています。国も「熱
中症予防警戒アラート」の運用を始めまし
た。熱中症は高温多湿な環境に長くいると、
体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温
調節機能が低下し体内に熱がこもること
で生じるさまざまな症状が「熱中症」です。私
たちには体温を調節する機能があります。皮
膚からの発汗の働きです。適切十分な水分
補給が重要な訳です。熱中症の初期症状と
して「目まい、立ちくらみ、多量の発汗、筋
肉痛、硬直」などが自覚できます。自身の体
調の変化を常に注視しましょう。

月例川崎マラソンでは、WBGT28度以上
では1K,3Kのみ実施、31度を超えた場合
は熱中症予防のため中止となります。昨年
の6月は10Kを5Kに変更、7,8月は5K,10
K共に3Kに変更実施となっています。

川崎市連盟理事長 石川正士

第580回の参加者 2024.6.30

実数	742	子ども1km	128	延べ完走者数	1,402	気象データ 天気:くもり☁ 気温:27.3℃ 湿度:75% 風向:南南西 風速:4.7m
内初参加	56	1km	343	総合14km完走者	115	
内 高校生以下	189	3km	375	2024実参加者累計	4,049	
内 棄権	78	5km	336	前年同期	3,881	
		5km2回目	220			

お詫び
前号の「5月 月例表彰」
にて、
「★150回連続出場」を
誤って「100回」と記載し
ていました。
お詫びして訂正いたしま
す。

2024年度
月例川崎
マラソン
コース図→



6月のインタビュー

1. 親子ランナー1 4015

小学校3年生です。川崎陸上クラブに入っています。

今日の1kmは、4分ジャストで走りました。今までのベストが4分9秒だったので、自己ベストです。近いうちに4分切りができるようがんばります。

お父さん談「川崎陸上クラブは小学生だけのチームで、約35名います。練習場所は御幸・西御幸小学校です。そこでは、走る練習だけでなく、効率的に走れるような身体の動かし方のトレーニングもしています。みんな勉強熱心です。」

3. ベストランナー1 287

初めてこの月例川崎マラソンに出場したのは、2000年の1月です。ですからもう20年以上前になります。現在69歳です。

ふだんは多摩川河川敷を走っています。1日15~16kmくらいです。毎日走っているせいか、体調はいいですね。自分の周りでは、毎日薬を飲まないといけない仲間が多いのですが、私は全く薬は飲んでいません。また病院通いもしていません。健康診断も問題ないです。これも走っているおかげかなと思っています。いつまでも現役で長く走り続けることが目標です。

2. 親子ランナー2 9173 9597

月例川崎マラソンは20回目くらいになります。地元のサッカーチームに所属しています。同じ古市場でサッカーの練習をしているときに、いつもこの月例川崎マラソンを見ていました。そして知り合いの勧めもあって、月例川崎マラソンに参加するようになりました。11月に学校でマラソン大会があるので、しっかり練習して優勝を目指したいと思います。

4. ベストランナー2 200

70歳から走り始めて、今は88歳です。先日、北海道の利尻島マラソン大会(53km)に参加してきました。10回目の出場です。8時間30分で完走しました。42kmまで6時間で走ることを目標にしていました。目標は達成したのであとはのんびりゴールしました。今後の出場予定は、9月:駒ヶ岳ハーフ、10月:レガシーハーフ、11月:日立シーサイドフルマラソンです。最近、レース中にめまいを起こすことがある(原因不明)ので、十分気をつけます。お医者さんからは、「できれば走らないほうがいいのですが・・・」と言われていますが、走ることにイコール私の生き甲斐なので、「注意しながら走りますから・・・」と返事しています。今日はとても蒸し暑かったですが、仲間といっしょに月例川崎マラソンの5kmを走りました。大丈夫でした。皆さんも健康には気をつけてくださいね。

1



2



3



4

