



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**9月29日**です。

7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

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。今年の6月は10Kを5Kに変更、7,8月は5K,10K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581回の参加者 2024.7.28

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			

2024年度
月例川崎マラソン
コース図→



7月のインタビュー

1. サッカーチーム リバーFC 11951 11952 11953 11954 11958

月例川崎マラソンは、初参加です。全員小学校5年生で、幸区に住んでいます。地元のサッカーチームに入っています。練習場所は、月例川崎マラソンと同じ、この古市場です。古川小学校で練習することもあります。今日も朝練習が終わってから来ました。

本日の一言「暑かったけれど、いい練習になりました。」「冷房の効いたところで走りたい。」「来月は3kmもがんばる!!」「この間は、茨城で合宿して練習しました。」「アントラーズカップ」という大会に出場しました。また来ます。」

2. チーム紹介 横浜中央走友会 11646 11775(2回目) 11947 11948(初めて)

横浜市の中央部の保土ヶ谷区を練習拠点としているクラブです。20代の若いランナーから70歳を超えるベテランまで幅広いランナーが在籍しています。サブスリーのランナーも数多くいます。今日の一言「今日はとても暑かったでしたが、1kmで自己ベストを大幅に更新しました。サウナが好きなのでサウナ効果がでたようです。」「今日は自主練のつもりで走りました。」「いつもの練習の継続と思い、一生懸命走りました。」「ペース配分が難しかったですね。」

3.4491 11655

月例川崎マラソンは、5~6年前から参加しています。住まいはこの古市場から3kmくらいのところ。自転車で来ています。大会にもよく参加しています。近いところでは、静岡マラソンと仙台ハーフにでました。11655さんは今までフルマラソンを40回くらい走っています。自己ベストは東京マラソンで出した、3時間12分です。(東京マラソンは5回出場しています)4491さんの自己ベストは、3時間38分です。目標は、PP更新と、3時間30分切りです。

4. いつも完走 1781

月例川崎マラソンは、3回目です。年齢は3才です。1kmはお母さんと一緒に最後まで走りました。お父さん、お母さんもこの月例川崎マラソンに出場しています。

以前は東京の目黒に住んでいたのですが、川崎に引っ越してきたので参加しやすくなりました。親子ともどもこれからも続けていきたいと思っています。

