



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

月例終了当日の問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**12月22日**です。

大切なお知らせ

今月も水害対策コースでの開催となります

8月30日未明に多摩川河川敷が冠水した影響で今月もコース使用に制限があります。陸上競技場とコースの間の広場をスタート・ゴール地点としますので、参加者の皆様のご協力をお願いします。コースはガス橋から下流だけ使用し、古市場陸上競技場は使えません。

10月 月例表彰

★100回連続出場

4237 大坪 雅之

★50回連続出場

3827 高藤 桃佳
3985 松山 咲希
10470 清水 邦彦

★30回連続出場

4042 殿柿 瑞巴
10739 宗宮 利夫
(2023年11月)
11175 阿部 佑也
11186 阿部 朋弘

★15回連続出場

3035 殿柿 充珠
9289 小口 龍馬
(2024年8月)

11326 千葉 達夫
11465 越川 徹也
11550 福井 孝尚
11553 樋木 健

★5回連続出場

4491 田村 有子
11294 太田 陽都
11801 竹山あか音
11856 堤 一善
11858 榎本 直司
11866 松崎 徳子
11883 澁谷 健一

1km:ガス橋に向かって500m折り返し、
広場でゴール

3km:大橋に向かって往復2km、ガス橋に
向かって往復1km、広場でゴール

5km:大橋に向かって往復2kmガス橋に向
かって往復500mという一周2.5kmを
2周して広場でゴール

10km:大橋に向かって往復2kmガス橋に
向かって往復500mという一周2.5kmを
4周して広場でゴール

詳しくは会場に掲示したコース図でご確認
下さい。

月例川崎マラソン実行委員 佐藤好行

第584回の参加者 2024.10.27

| | | | |
|---------|-----|--------|-----|
| 実数 | 574 | 子ども1km | 107 |
| 内初参加 | 24 | 1km | 230 |
| 内 高校生以下 | 218 | 3km | 246 |
| 内 棄権 | 128 | 5km | 192 |
| | | 10km | 153 |

| | |
|------------|-------|
| 延べ完走者数 | 928 |
| 総合19km完走者 | 78 |
| 2024実参加者累計 | 5,787 |
| 前年同期 | 6,298 |

気象データ

天気:晴れ
気温:21.9℃
湿度:70%
風向:北北西
風速:1.9m

1. なかま①

3398 4015 10972 11621

10972さん・11621さんは小学2年生、4015さんは3年生、3398さんは4年生です。みなさん、この近くに住んでいて、月例川崎マラソンは、4歳の頃から走っています。出場回数は30回～38回です。参加するきっかけになったのは、おじいちゃんやおとうさんがこの月例川崎マラソンに参加していたからです。

今日の一言

「1km4分を切りたかった。」

「少しあつかったけれどがんばった。」

「ベストがちょうど4分なので、3分台で走ってみたい。」

「3分50秒くらいで走りたい。」

3. 仲間②

11867 11868 11628

住まいは大田区と、横浜市鶴見区です。それぞれ、多摩川・鶴見川沿いで練習しています。週に3～4回、10km程度走っています。「自転車で行けるような近い大会がないかな？」とネットで探していたところ、この月例川崎マラソンを見つけました。参加回数は、それぞれまだ、3回～10回程度ですが、気軽に出場できるのがいいですね。また参加費が安いことも魅力的です。ハーフの大会には参加したことはありますが、将来はフルマラソンにも挑戦したいと思っています。出てみたい大会は「横浜マラソン」です。月例川崎マラソンでの目標は、10km50分切りです。

2. 高速ランナー 11552

今日は、栃木県からシューズを買いに来ました。ちょっと高かったですが、前から欲しいと思っていましたので、購入しました。この月例川崎マラソンは3年前に参加したことがあります。今日は久しぶりに走ります。高校まで陸上部に入っていました。栃木代表で高校駅伝にも出たことがあります。しかし10年くらいブランクがあって、その後、また走り始め、今に至っています。普段の練習は、真岡(もおか)の陸上競技場を使っています。ロードも含めて月間走行距離は、300～350km位です。大会は主に栃木県の大会に参加しています。5年前の「鹿沼(かぬま)さつきマラソン(ハーフ)」では、1時間10分で2位でした。11年前の「大田原(おおたわら)マラソン(フル)」は、2時間28分で走りました。これが自分のフルベストです。次回走るフルマラソンは、やはり栃木の「芳賀(はが)ふれあいマラソン」です。2時間35分を目標にしています。

4. 11996

月例川崎マラソンは5年前から参加しています。コロナで家にいることが多い時、「何とか身体を動かさなければいけない。」と思い、ウォーキングから始め、それからジョギングへと移行していきました。今は、丸子橋から多摩川大橋間を1回10km程度、週に4回走っています。ハーフマラソンを走ったことはありますが、フルの湘南マラソンに出たいと思っています。

1



2



3



4

