



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**1月26日**です。

**陸上競技場が使用可能になり、
5K,10Kは一斉スタートコースで実施**

8月30日の多摩川河川敷の冠水で9月の月例は中止、10~11月は使用制限のコースで実施しましたが今月から全コース使用できるようになり、5K,10K種目は一斉スタートコースで実施できます。

本年最終の月例川崎マラソンとなりました。2020年からのコロナ禍で感染防止対策をとっての開催から今年度は本来の月例川崎マラソンへと回復してきました。参加者のみなさんと運営に工夫、努力を重ねてこられた実行委員会のみなさんに感謝申し上げます。

月例川崎マラソンは、子どもから大人まで誰でも参加でき、完走と継続を目標とする健康マラソンです。毎月最終日曜日の開催ですから年間計画として定期的に参加できるようになっています。今後ともよろしく願い致します。

川崎市連盟 理事長 石川 正士

11月 月例表彰

★200回連続出場

2319 大野 誠治

★150回連続出場

4428 枚岡 充宏

★50回連続出場

9332 小田桐悠真

★30回連続出場

4061 小口 麻子

4229 相田恵美子

4284 首藤 志歩

4289 穂積 蒼依

★15回連続出場

10644 平田佳士郎

★5回連続出場

11178 山城 真吾

11316 大沼 真也

11791 河合 希

11900 鈴木美奈子

11906 霜越 大樹

11911 角田航大朗

11915 谷川 真理

11917 谷川 寧彦

第584回の参加者 2024.11.24

実数	650	子ども1km	125	延べ完走者数	1,108	気象データ 天気:晴れ 気温:12.7℃ 湿度:49% 風向:北 風速:3.2m
内初参加	44	1km	259	総合19km完走者	102	
内 高校生以下	182	3km	291	2024実参加者累計	6,437	
内 棄権	106	5km	242	前年同期	6,915	
		10km	192			

1. 仲間 8104 10898

2人とも小学校6年生です。月例川崎マラソンは、8104君は90回、10898君は5回目の参加になります。お父さんがここで走っているのと一緒に走るようになりました。

”横浜FCスワック”という陸上クラブに入っています。新横浜の遊水池近辺が練習場所です。木曜日と日曜日が練習日になっています。それぞれの1kmの目標は、3分15秒・3分45秒、3kmは12分台、13分15～20秒です。

2. 高速ランナー 12010

初参加です。今日は千葉の木更津からバスと電車で来ました。来週、福岡国際マラソンに出場するのですが、その練習として、手ごろな大会を探していたところ、この月例川崎マラソンに出会いました。

ふだんは自宅近くにいくつかコースを設定し、それを使い分けて走っています。走歴は20年で、月間で400～450kmは走っています。練習する時は負荷をかけて走るようにしています。ジョギングでもキロ4分と決めています。フルマラソンの自己ベストは、2023年の「京都マラソン」で出した2時間27分00秒です。来週の福岡も2時間30分を切れたらいいですね。

3. トライアスロン日本選手権エイジ優勝! 1831

11月10日(日)宮崎シーガイアで開催された大会年代別(80～84歳)日本一決定戦で優勝できました。

日本選手権は各地区の優勝者とポイント上位者が参戦できる今年度最後のレースです。今年の私は、5月の「館山わかしおトライアスロン大会」、6月は横須賀で行われた「日産カップトライアスロン大会」7月は東京の「海の森トライアスロン大会」でエイジ優勝しています。今回はその総仕上げともいえる最高峰の大会でした。レースはオリンピックディスタンスで、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmです。今年の大会は、波は荒く、気温は低く、小雨が降り続き、路面はスリップの可能性がありました。コース条件は最悪でしたが総合タイム3時間25分で勝つことができました。われながらよく優勝できたと思っています。レースのない時は、この月例川崎マラソンに出場しています。これからもがんばります。

4. 兄弟ランナー 10576 3875

1年生と4年生です。友だちがここに来ているので、誘われて走っています。お姉さんは久しぶりの出場です。通算では20回目くらいです。1kmだけ走ります。

今日の一言

「久々だったのできつかった。これからは連続出場したい。」

「たのしかった。さいごまでとまらないではした！」

