

第426回 月例
最終日曜日



http://ygqee.jp/kawasaki/

河原版

主催 月例川崎マラソン実行委員会
後援 川崎市

発行責任者 佐藤 静雄
編集 「河原版」編集委員会
〒211-0043 川崎市中区新城町4-10-305
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
例会終了後の問合せは市連盟事務所 044-752-8444へ
郵便振替での棄権届を復活します
名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260-4-33100

「お知らせ」
月例川崎でも「ホームページ」を開設しました。
URLは <http://ygqee.jp/kawasaki/> です。
その月及び過去の記録、河原版を見ることが出来ます。
(月例川崎も省資源・エコに取り組んでいます。印刷物は極力少なくしています。記録、河原版は、ホームページより検索して下さい。皆様方のご協力をお願い申し上げます) **アクセス下さい。**
そちらからメールで「よろず相談」が出来ます。ご利用下さい。

田園を行く川沢祥三氏 (10K)



中心部は通過しませんが、心に「復興支援」を刻む旅となる

8/6~8 月例役員秋田湯沢七タマラソン ツアー!



「市庁舎前の大会会場で齊藤市長を囲んで」

恒例の川崎、横浜の月例役員のアが取組まれました。秋田湯沢市は佐藤月例会長のふるさと、昨年東京・広島・長崎反核平和マラソン1500kmがありお休みしましたが、今年は19名が参加。マラソン(5k、10k)を走った夜は湯沢の絵灯ろう見物、翌日は平泉中尊寺が世界遺産に登録されたので、見学、東日本



中村幸右氏 (10K)



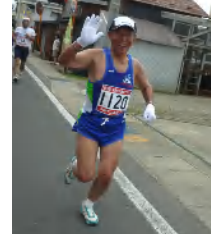
渡辺フ氏 (5k)



古田きみ子氏 (5k)



菊澤淑子氏 (5k)

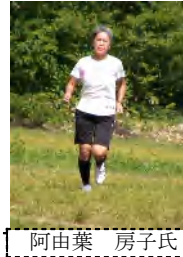
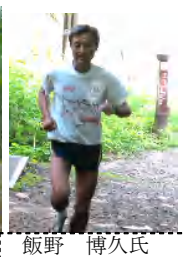


水久保亮一氏 (5k)



5k 60歳台で入賞の藤本 貴氏

8/12~14信州ランニングクリニック (全国RC主催) 月例川崎から参加の方々



飯野 博久氏

阿由葉 房子氏

浜里 悦子氏

2011信州ランニングクリニックが妙高高原で開催され月例から3名の方が参加され大自然の中のLSDを満喫しました。(最左写真は森の中で深呼吸)

◇ 130回 連続出場賞	中村 明
◇ 50回 連続出場賞	藤田 藤攻 宮崎 将哉 南 優気 綿貫喜代志 森山 勉
◇ 35回 連続出場賞	関口 正義 山際 元稀 (1月) 大木 安恵
◇ 25回 連続出場賞	
◇ 15回 連続出場賞	古家 彰一 佐藤 直一 原 鎮夫 高松 淳一 里見 天 本木 善雄 宮下 誠 佐藤 菜美
◇ 9回 連続出場賞	杉原 悠史 鈴木 史
◇ 4回 連続出場賞	戸井田 未来 飯島 信 (6月) 片山 一夫 渡辺 均 中野 昭人 伊藤 正毅

第425回月例参加者動向

2011. 7. 31 曇りN 2.0m/s 24.4°C 80%

種目	男子	女子	合計
10k	222	24	246
5k	229	42	271
3k	幼少	6	25
	中学	7	10
	大人	213	259
	計	239	55
子ども1k	39	23	62
延べ出場者	690	144	834
初参加者	54	26	80
棄権	30	10	40
延べ参加者	720	154	874

年間累計出場者 (~7月・3月中止) 4927

実数 564 (昨年同月 5782)

◆来月の月例は、9月25日です。
10月までは夏時間。
子供1k 8:15 3K 8:30
5k 9:00 10k 9:30
スタートです。(出場受付は各種目の10分前まで済ませて下さい)

『夏場の安全対策』
夏場は水分補給はこまめに摂り『熱中症』対策をとりましょう。月例川崎では、夏場の安全対策として、当日出発前のWBGT温度によってレースの短縮又は中止することとしています。WBGT25度で10*を5*に変更します。31度で全てのレースは中止します。WBGT温度に保りなく本人の当日朝の体調や、前夜の飲酒、寝不足などによっては「熱中症」になります。無理をせずに走りましょう。
第49回神奈川県スポーツ祭典 陸上競技大会
9月11日(日) 大和市スポーツセンター競技場
開会式 9:30 この秋は陸上競技を楽しもう (申込みは切りました)
10月30日 (第428回月例) 終了後 第33回「河原駅伝大会」参加費 一チーム 15000円(予定)

◇ 15回 連続出場賞	古家 彰一 佐藤 直一 原 鎮夫 高松 淳一 里見 天 本木 善雄 宮下 誠 佐藤 菜美
◇ 9回 連続出場賞	杉原 悠史 鈴木 史
◇ 4回 連続出場賞	戸井田 未来 飯島 信 (6月) 片山 一夫 渡辺 均 中野 昭人 伊藤 正毅
◇ 15回 連続出場賞	古家 彰一 佐藤 直一 原 鎮夫 高松 淳一 里見 天 本木 善雄 宮下 誠 佐藤 菜美
◇ 9回 連続出場賞	杉原 悠史 鈴木 史
◇ 4回 連続出場賞	戸井田 未来 飯島 信 (6月) 片山 一夫 渡辺 均 中野 昭人 伊藤 正毅

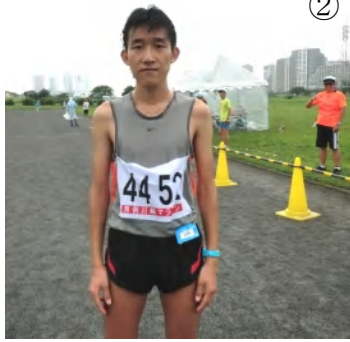
第425回月例 スナップ

写真・
インタビュアー
中山 浩明

① 阿部さんファミリー 144448 裕良さん(父)、4449 空羽君(小1)、14222 麻利子さん(母)、1423 夢羽(小3) 今回で2回目の参加です。住まいは幸区です。空羽君はスイミングと空手、それに陸上ホッケーもやっています。いつもは近所の子供達と楽しくスポーツしています。岩手の実家に帰ったときは、親子マラソン(2km)に参加しています。ほかに那須や秩父で行われた大会にも参加しました。今日の月例マラソンは初めて参加したときよりも20秒タイムが縮まりました。うれしかったです。



② 4452 広畑 誠さん。新川崎に住んでいます。地元の一オーバーアクシオンというクラブに所属



③ 1443 柴田 洋子さん。(10歳女子1位) 初めて参加しました。麻生区に住んでいます。初めは「稲城中央公園」で練習しています。月3000kmくらい走っています。以前の東京国際女子をはじめ、大阪、名古屋、横浜の国際マラソンは何度も走っています。今年の名古屋が中止になったので、横浜国際女子に向けて練習しています。フルのベストは3時間5分です。目標はサブ3です。



し、いつもは多摩川で練習しています。月間走行距離は約400kmです。自己ベストはハーフが1時間17分、フルが2時間36分です。今年の福岡国際マラソンは3回目の参加になりますが、記録更新を目指して頑張ります!



1416 異 恵愛さん
580 鹿野 恭子さん



3188 安孫子 瑞貴君(小2)
10Kを走りました

『快汗駄句駄句』 河原六茶(俳号)

【女子サッカーW杯 なでしこジャパン優勝】
なでしこが 耐えて忍んで らしく咲き これぞ大和撫子
日本の ホマレなでしこ 咲き誇り キャプテン沢中心に
守護神が ファインセーブで 魅せる足

大輪の なでしこ 開花 沸く日本
【番外句】
シニショウでも カンとサワでは 大違い
重なる失点と得点王
GC海堀足で好セーブ
奇跡の優勝

【中国 高速鉄道脱線事故】
屍と 踏みつけていく 和諧号
車輪ごと 原因調査 埋葬し

事故後一日半で
証拠隠滅か
証拠隠滅か

(1959 下山孝雄)

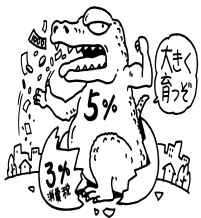
月例エッセー

『危険動物』

それはあなた
582 嶋田 秀尚

大昔、地球を支配していた恐竜が地球異変によって絶滅したが、その後も地球上にはさまざまな危険動物がたくさん出現してきた。今はライオン、とら、ひょうなどの大型肉食動物を頂点に、象、ゴリラなどの野生大型動物が危険動物といわれている。しかし人間は知恵によって大型動物を支配してきた。石器、鉄器などの道具を活用し、ついには銃によって支配し、結局人間が地球上で生物の頂点に立っている。ところどころで、全地球を支配してきた人間は危険ではないのか。

「これは人間だ」それはあなたなのです。(完)



8/11~15 韓国平和マラソン (500km) (韓国市民連帯主催) 月例ランナー3名参加



写真はスポーツ連盟HPより
9名で襷を繋ぎました。

韓国、体育市民連帯、が韓年の広島長崎反核Mに参加し、自国でも平和Mを実施しようとして、スポーツ連盟代表団の一員として月例川崎から佐藤好行、辻陽子、磯部津輝、子の各氏3名が参加し、隣国との交流を果たしました。都連盟理事長萩原、他

若い時は激しい運動をした直後か翌日に筋肉痛が出ますが、年齢を重ねると痛みが出るのが遅くなり、翌々日に出たり、もつと後に出たりして「この痛みは何?」と考へ込んでしまうことがあります。(私だけかもしれませんが...) 特にフルマラソンやウルトラマラソンでは、筋繊維の損傷の程度はかなりの大きくなります。痛みは筋繊維が傷つき炎症を起こすことで生じます。この場合の炎症は壊れた筋繊維の組織が再生す

—中山先生講座— ランの科学 『なぜ、歳をとると筋肉痛が遅くなるの?』 VOL11

とときに起こるとされています。しかし加齢と共に新陳代謝が衰えてくるとこの再生スピードは遅くなり筋肉の再生がゆっくりと始まるようになります。それでしばらくして痛みが出てくるようになります。また、この痛みを和らげる予防としてレース前のストレッチだけでなく、レース後のストレッチを十分にすると効果があるようです。(つづく)

96 中山 浩明

① ホームページよりEメール送信も出来ます。または次のEメールアドレスへ
krs@md.biglobe.ne.jp

② パーコートは胸、NOIC前右下へ印をつけて下さい。パーコート・NOICは自己管理です。紛失でのパーコート再発行は、500円NOIC再発行場合は、300円かかります

③ 葉権届「郵便振替」名義：新日本スポーツ連盟RC番号002614133100復活しました。(記録に載らない場合があります)

④ 記録一覧に連続回数と通算回数を表記してあります。回数が違っていますら「よろず相談」コーナーへ相談下さい。(用紙に記入し提出願います。)また月例は省資源で紙の印刷物を少なくしています。HPP等でご覧頂けます。Eメールの協力をお願いします。

編集後記

夏本番、蝉の声は暑さを一層際立たせる。体長が一番大きいのは「クマゼミ」今までは、箱根を越えていないと思っていたら、この夏、三浦三崎の突端で鳴いていた。半島の付け根の横須賀では聞かないし直接相模湾を飛んで渡った訳ではないだろうが、温暖化で生息域は北上がはかっている。(人的持ち込みとか、埋立て土の移動による箱根越えとかの説があるが)お盆に伊豆へ帰省した「クマゼミ」は必ず朝5時半には鳴き出し、正午を堺に鳴きやみ他のミンミン、アブラゼミの鳴き声に入れ替わることを発見した。そして正午前に鳴きやんだので何故かと思いついた。天敵を感じて息をひそめたのだろう。また山に登ったクマゼミの鳴き声は無く杉林の中はヒグラシのみが響いていた。セミの命は一週間、懸命に生きているが震災から5ヶ月、各地でセシウムが確認される一方、菅首相も間もなく退陣?次なる首班指名で影武者小沢氏詣の大連立含みの「ジャンジャン」の手打ちでは震災と円高で苦しむ被災地復興と庶民の環境はなかなか好転は期待薄だ。