

第432回月例
最終日曜日



http://ygqee.jp/kawasaki/



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
〒211-0002 川崎市中原区上丸子山王町2-1332
(事務所移転しました) 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 044-433-1120へ

郵便振替での棄権届を復活します

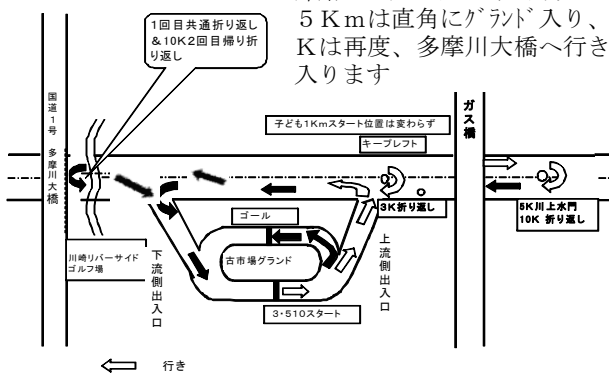
名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260-4-33100

月例川崎マラソン新コース 採用

今月2012年1月月例より試行しています。
(走ってみてどうでしたか?.....御意見を!!)

- ① 3・5・10Kmのスタート地点はバックストレート第2曲走路手前へ変更します。(子ども1Kmは従来通り)
- ② 3・5・10Kmはスタートしてグラウンドを1周し川上出口から多摩川大橋折り返しへ。
- ③ 3Kmは大橋を折り返したのちグラウンド前を左側通行で川上出口まで進み第2折り返しを折り返してグラウンド川下入口から直角にグラウンドに入り3/4周してゴール。
- ④ 5Kmも3Kmと同様に多摩川大橋折り返しを折り返したのちコースを上流にさかのぼりガス橋を通過し、川上水門の第2折り返しを折り返してグラウンド川下入口から直角にグラウンドに入り3/4周してゴール。
- ⑤ 10Kmは3, 5Kmと同様に多摩川大橋を折り返し、そのまま上流に進み、第2折り返し(グラウンド入口より約3km先・下沼部)を折り返しそのまま再度(途中より右側通行に変更し)多摩川大橋共通折り返しを折り返しそのまま右側通行でグラウンド入口から入り3/4周してゴール。

帰路: グラウンドへの入り方⇒3・5Kmは直角にグラウンド入り、10Kmは再度、多摩川大橋へ行き、入ります



川崎市環境局生活環境部廃棄物指導課担当者よりお手紙を頂きました。(2月6日付)
内容は、古市場グラウンド周辺にお住まいの方から、ゴミ集積場に指定日以外のゴミが捨てられ困っているのが川崎市環境局へ苦情が寄せられそれへの対応の手紙です。(メールも併せてまいりました。以下 本文)
新日本スポーツ連盟 川崎市連盟 御担当者 様

日頃から川崎市施設の適正利用に御協力いただきありがとうございます。
さて先般、多摩川河川敷周辺住民から、河川敷施設を利用された方が帰宅途中にある集積所にごみを捨てて帰るため、収集日でない日にもごみが大量に置かれた状態になり環境衛生上苦慮している、と御報告をいただきました。
大会運営にあたっては既にこ

月例ランナーの皆様方へ(お願い)
ゴミは持ち帰りにご協力下さい!

連続300回出場達成! おめでとう!
787 馬場 均さん
864 佐藤 道夫さん
2名の名譽会員誕生
お二人は、1月月例で連続300回出場を達成し、20人・21人目となるの月例名譽会員が誕生しました。2月月例会場で授与されます。

川崎市連盟 新事務所 (月例川崎マラソン事務所)

下記に移転しました

住所 〒211-0002

川崎市中原区上丸子山王町2-1332 コーポ鈴木BF1号室

TEL: 044-433-1120

(月例当日午後なら通じます)

石川理事長の連載よみもの「スポーツ基本法の成立と課題」は今月はお休みです。
みこの処理について御対応いただいているところと存じますが、大会参加者に対してはごみを出さないこと、ごみの持ち帰りなどについて引き続き周知をお願いいたします。・・・(以上)

第431回月例参加者動向

2012. 1. 29 晴 N 3.0m/s 3.0°C 35%

種目	男子	女子	合計	
10k	317	42	359	
5k	314	45	359	
3k	幼少	33	13	46
	中学	7	4	11
	大人	294	51	345
計	334	68	402	
子ども1k	73	53	126	
延べ出場者	1038	208	1246	
初参加者	57	27	84	
棄権	54	16	70	
延べ参加者	1092	224	1316	

年間累計出場者(～1月) 1246)

実数 1051 (昨年同月 833)

◆来月の月例は、3月25日です。
3月までは冬時間、子供1k 9:15
3k 9:30 5k 10:00
10k 10:30 スタートです。
4月から夏時間(出場受付は各種目の15分前までに済ませて下さい)

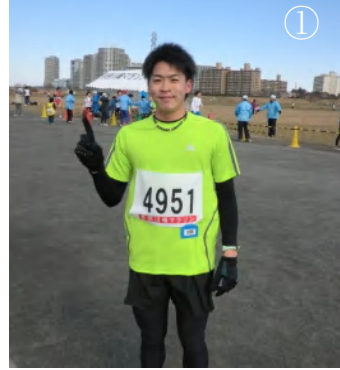
お知らせ致します。12月月例で1月棄権をされた方で記録に、お名前前の載っていない方、本部の方へお申し出下さい。

賞状	男子	女子	合計
300回連続出場賞	馬場 均	佐藤 道夫	
200回連続出場賞		横山美恵子	
50回連続出場賞	飯野 博久	野口 岩夫	
35回連続出場賞	金子 和司	吉田 孝司	
25回連続出場賞	平井健太郎		
15回連続出場賞	杉原 寛	鈴木 史	工藤 功
9回連続出場賞	萩原 充宏	戸井田 未来	片山 一夫
4回連続出場賞	山田 裕大	山田 裕大	山田 裕大

第431回月例スナップ

写真・インタビュー
中山 浩明

① 初めて月例マラソンに参加しました。
4951 小坂駿人さん
住まいが横浜なので根岸森林公園の周回コースで練習しています。月間走行距離は約200kmです。



② 親子さん。91
2 武者俊子さん 164
9 武者瑠子さん親子。
幸区に住んでいます。
瑠子さんは中学・高校
では1500mを中心に
練習していました。



③ お友達
3353 樋山圭祐くん、
小学3年生です。
今日は東京の世田谷区弦
巻から来ました。普段は
サッカーが好きでよく練
習しています。走るのも

月例エッセー

『きょう東京マラソンがんばれ月例ランナー』

582 嶋田 秀尚

フルマラソンに初めて挑戦したランナーにとって、そのレースは一生忘れられないだろう。多くのランナーが「初フル」では満足のいく走りができない。「あんなに練習してきたのに」「こんなはずではなかった」「(ガス欠) などにおそれ、体が動かなくったなど。」「きょうは「東京マラソン」。一万円の参加費を出して月例の仲間がいるはずである。前半はルンルン気分だったが、後半になって苦しさを実感してい

るのではないか。「初フル」の経験から「ふるはもうやめた」という人と次回もつと良い走りをしよう」というランナーが出てきて、「フル百回」、さらには二百回を越える人もいるという。がんばれ！ あきらめるな！ ランナーにエールを送りたい。私の場合は、とくに「挑戦」はあきらめ、ひたすら「継続」のみである。継続も立派な挑戦かもしれない。(完)

楽しかったです。3188 安孫子瑞貴(5歳)
④ 10km男子1位4994 佐藤瑛希さん
初めて参加しました。
中原区に住んでいます。
今日は風が強かったので苦労しました。
普段の練習も多摩川で丸子橋と多摩川大橋を往復しています。
フルの自己ベストは2時間42分です。今年
は東京マラソンを走るので自己ベスト更新を
狙います。



⑤ 10km女子1位
1664 三浦美佐子さん。
川崎月例は初めてです。
所属クラブは「調布マイスター」です。
練習場所はこ皇居が中心で月間で300km走っています。フルのベストは3時間28分ですが、目標は15分切りです

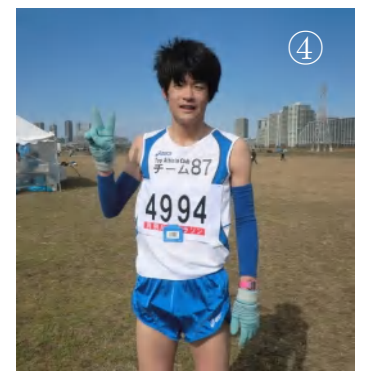
NOIC 225 佐藤憲七

さんから「赤旗走友会」機関誌「マラソン」が届きました。

12年新春マラソン

多摩川に走友会の旗なびく

「お正月は多摩川沿いに走る。多摩川沿いの風景は、冬景色が美しく、気持ちよく走れる。多摩川沿いの風景は、冬景色が美しく、気持ちよく走れる。多摩川沿いの風景は、冬景色が美しく、気持ちよく走れる。」



『快汗駄句駄句』

河原六茶 (俳号)

「政局が行き詰まると内閣改造」
更迭を 改造と言い する人事
ちよこちよこ 代えて仕事を
する向なし

問責大臣
数ヶ月で何が出来る

素人の 後も懲りずに ど素人
原稿が 読めればなれる ほどの椅子
「原発事故のその後」
想定外の 内外問わず おきる事故
事故起きりゃ 手も足も出ぬ 原子力
基準の枠に収まらぬ
現実に 眼(まなこ)背(そむ)けて する議論
ストレストテストがどうした

「福原愛 全日本十三回目の挑戦で初V」
壁を越え 笑顔が似合う 悲願V
泣き虫の愛ちゃん
1959 下山孝雄

月例マラソンに参加している大勢の小学生に聞くと、ランニング以外にもたくさんのスポーツをしていることに驚きます。中には4つも5つもすらすらとその名前が出てくる子もいます。実はそれはとてもよいこととで他のスポーツをするこことによって走るためのいろいろな筋肉群に異なった刺激を与えることが出来、また負荷を増やすことでスピードと持久力をつけることが可能になります。たとえば水泳の水平移動運動の刺激による負荷は、走る垂直方向の負荷とは違っ

中山先生講座 ランの科学 『ランニング以外のスポーツの活用!』 VOL13

た動きになりますし、冬の場の歩くスキーの「クロスカントリ」や、室内で行うエアロビクスエクササイズなどは持久力の土台作りに適しています。またサッカー(月例の小学生に特に多い)やバスケットボールなどのボールスポーツは楽しみながら自然に筋力がついてきます。さてゴルフとランニングの関係は?何回大叩きしても決してめげない不屈の精神を養うのにはよいかもしれません。(完)

96 中山浩明 記

① ホームページよりEメール「よろず相談」送信も出来ます。
② バーコードは胸、NOIC前右下へ吊り下げて下さい。
バーコード・NOICは自己管理です。紛失でのバーコード再発行 500円
NOIC再発行場合は、300円かかります
③ 連続賞 は4・9・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250・300回があります。15回はNOIC副賞シヤッ
50回・100回は賞品をトロフィー又は額入り本人写真の選択可。
また百回・二百回連続賞は、月例チケット。順に(6ヶ月分)(一年分)の選択制(どちらも事前申し出制)連続賞は三百回まで連続三百回達成者は月例名誉会員となります。
④ 棄権届「郵便振替」
名義:新日本スポーツ連盟RC
番号0026-4-33100
復活しました。
(遅いと記録に載らない場合があります)

編集後記

税と社会保障の一体改革と名をうった消費増税と社会保障の切り下げの閣議決定がされました。為政者として「税とは広くおしなべてとるのが望ましい」のでしようが、我々の所得の1ヶ月分が持つていかれます。野田首相は、どの内閣も避けて通れない課題で不退転の決意で実行に移すと表明しています。過去に売上税や消費税増税アップに有権者はノーを突き付けてきた経緯があります。5大新聞は為政者の味方でしょうか。「このまま少子高齢社会になつたら、社会保障そのものが立ち行かなくなる」とアオツテています。消費税率を10%にアップすれば、震災の影響の景気の低迷に加え、消費は益々冷え込み日本経済が立ちいかなくなるの指摘もあります。国民の購買力を伸ばす施策が肝心で庶民の懐が温まってこそ社会が活気づき景気も好転するはず。また、国庫の歳入歳入でも軍事費を聖域化したり大企業への優遇や政助成金など論外です。色々な見直しで消費税に頼らなくても十分持続可能な手立てがあるはず。小泉時代の構造改革で痛手を受けた日本。それもシカゴ派と呼ばれた「小さな政府と高負担社会」を描いた構造改革路線の発想に未来がない事は、私たちがいやというほど知っています。