

第438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 (今野雄・鈴木保・中山浩明)

〒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

月例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は 下記へ
名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260-4-33100

全国スポーツ祭典陸上競技大会 (11/11 東京国立競技場で)

トラック・フィールドへ参加しよう!

予選会の9/22神奈川県祭典陸上競技大会

= 大和競技場へ参加しよう!

大人1種目1000円 2種目1600円。

(高校生以下は同800円、同1000円)

神奈川県大会締切は8月31日

申込みは= 神奈川県スポーツ県連盟

11月の全国祭典陸上大会9/22に受付出来ます。



第14回全国総会
ランニングセンター

6月月例の前日23日(土)川崎市国際交流センター(中原区木月)において新日本スポーツ連盟全国ランニングセンター第14回総会が開催され、全国より総勢30名近く集まり、今日のランニングブームのなか組織拡大をどう進めるのか等議論しました。また11月11日は全国スポーツ祭典陸上大会を東北被災地3県より選手30名招待し「復興支援」の大会として開催することなどを決め翌日は月例川崎の視察やランを楽しみました。

連載 スポーツ基本法の成立と課題 (8)

その実効性はこれからの課題として、スポーツ権実現の要求運動の発展を、

神奈川県連盟・川崎市連盟理事長 石川 正士

〈6月号よりの続き〉

現在、スポーツ基本法に基づくスポーツ基本計画の中間報告が提出されています。この計画の中身がスポーツ基本法の実効性を持つかどうかの試金石となるでしょう。その最大の課題が財源問題です。財源保障のない「基本計画」では実効性を持たないことは、これまでのスポーツ振興基本計画の結果で実証されています。国のスポーツ予算は230億円程度で、大型総合体育館一個分の建設費用にすぎない低い水準に抑えられてきました。

その表れは体育・スポーツ施設の減少に如実にあらわれています。今回の基本計画案の資料として示された「我が国の体育・スポーツ施設数の推移」では、平成8年:258026箇所から平成20年:222533箇所へ減少している、何と35493箇所の減少なのです。スポーツ基本法の成立は、スポーツ権実現の新たな出発点と捉え、基本法の積極面を活かし、「スポーツは万人の権利」の原点に立ち、国民のスポーツ権実現のために、

スポーツ関係者の協力・協同の要求運動を進展させることがスポーツ基本法の実効性を持たせることになると思います。

県連盟は、川崎市スポーツ室、県スポーツ課とスポーツ基本法への対応も議題に懇談会を持ちました。地方自治体は、国の「スポーツ基本計画」を参考に「地方スポーツ推進計画」を定めることになつていきます。その内容と実効性をもたせるよう引き続き懇談を進める必要があります。

川崎市連盟は、結成40周年を迎えました。記念すべき第40回定期総会を契機に、スポーツ基本法について深く学びながら自治体との懇談、要求運動を強化したいと考えています。(おわり)

第437回月例参加者動向

2012.7.29 晴1.0m/s 32.4 65% WBGT29°

種目	男子	女子	合計
2回目 5k	110	12	122
5k	316	44	360
3k (A・B)	幼少	6	24
	中学	3	16
	大人	65	429
計	395	74	469
子ども1k	76	50	126
延べ出場者	897	180	1077
初参加者	55	14	69
棄権	53	22	75
延べ参加者	950	202	1152

年間累計出場者 (〜7月 8732)

実数 816 (昨年同月は4927 3月震災でお休み)

◆来月の月例は、9月30日です。
4月〜10月までは夏時間。

子供1k 8:15 3K (A) 8:30

3K (B) 9:00 5k 9:30

10k 10:00 スタートです。(出場受付は各種目の15分前までに済ませて下さい)

また、3Kコース7月テストとしてスタート地点を第2曲走路出口から入り3/4周しゴールします(3Kのみ)

◆3km (晴天時)は(A)2本に分けスタートします。
NOCの仕分けは(男女とも)

3km (A) 3000番以下 (夏) 8時30分スタート
同 (B) 4000番以上 (夏) 9時00分スタート

賞状	氏名	出走順	出走時間	出走順位
◆300回連続出場賞	高槻 岩雄	432	3:00	3
◆180回連続出場賞	栗田 順子	566	4:03	3
◆100回連続出場賞	村上 昭二	1192	4:07	3
◆80回連続出場賞	下山 孝雄	1959	4:08	3
◆65回連続出場賞	阿藤 博	683	4:08	3
◆35回連続出場賞	大野 誠治	2319	4:08	3
◆25回連続出場賞	前場 徹	2989	4:08	3
◆15回連続出場賞	加藤 友幸	4428	4:09	3
◆9回連続出場賞	友幸	4428	4:09	3
◆4回連続出場賞	照志	379	4:09	3
◆3回連続出場賞	嘉光	707	4:09	3
◆2回連続出場賞	照志	379	4:09	3
◆1回連続出場賞	照志	379	4:09	3

第437回月例 スナッフ

写真・インタビュー
中山 浩明

- ① 1654 星野光汰君 (1回目5⁺男子1位)
- ② 1864 藤田紀美子さん (同 5⁺女子1位)
- ③ 4587 芝野達哉君 (3⁺・B 1位) 月例川崎マラソンは、今回で2回目の参加です。所属クラブはセカンドウイングACです。
- フルの自己ベストは東京マラソンでだった2時間40分ですが、今年には福岡国際でベスト更新をねらっています。
- ④ 仲間「アズビル」 月例川崎マラソン、いつも10



人程度のメンバーで来ています。去年の2月から参加してはいますが、みんなランを楽しみながら走っています。毎年、湘南マラソンでは大勢の社員がレースに出場しますが、毎年、大会のスポンサーもさせてもらっています。

⑤ 月例常連ランナー 2000 中野陽子さんは、マスターズ3000m年代別の世界記録保持者です。今年も9月に岡山で行われるマスターズに参加します。「今度は1500mで世界新を出せるといいですね」と語ってくれました。(右は571鈴木つや子さんと)



「知ってNOCCAD計画」

582

嶋田

秀尚

人間必らず死を迎えるが、楽に死ぬにはどうしたらよいかを考えてみたい。
誰でも、長く苦しんで死ぬより楽にポツクリと逝きたいと考える。
さいわい日本の政府、厚労省では「PPP計画」を立案しているから安心出来る。この計画は大変合理的だから、去る四月一日付の新聞で大きく報道されていた。

簡単にいえば、ふだんからスポーツに親しみ、健康を維持し、病気になるたら延命治療など拒否し、早く死ぬこと。
「ピンピン生かしてポツクリ逝かせる」ということ。
否し、早く死ぬこと。
療費は節約でき、国家財政にもプラスになり、将来も安心の国になるという。
先日、外国の研究者が「ゆっくりジョギングで長生き」などの研究成果が発表され、健康づくりを進めているが、死に方にも計画はすばらしいではないか。
来年四月一日には再度発表される予定だから、ぜひ注目。
とりあえず月例マラソンでゆっくりジョギングしながら、政府発表の中身をじっくり考えて見たい。(完)

お詫び訂正 6月号河原版表彰者リストで9回連続出場表彰対象の1543 菊地留美さんが連続4回表彰の方へ飛んで記載されてしまいお詫びし訂正します。

真夏の気温の高い日でも走る人はたくさんいます。ほとんどの人は「タイムを縮めたい」...「健康やダイエットのために」という健全な目的で走っていると思えますが、ごくまれに走った後の冷たいビールを飲みたいがために走るという豪快ランナーも存在します。
しかしお酒にいくら強くても飲み過ぎは要注意です。
それは体内の水分がどんどん外に出てしまふ脱水症状になる危険性があるからです。
ビールを飲んだ後に出る尿は、さっき飲んだビールそのものではありません。飲む以前に体内にあった水分が一気に出ていくのです。尿を作っているのは肝臓で、血液をろ過し余分な水分を取り除いています。そのほとんどは尿細管で再吸収され、残りの水分を尿として排出しています。
そしてどれだけの量を尿として出すかはホルモン類の働きによって決まります。その中で水分の体内への再吸収を促進するホルモンがあります。そのホルモンの分泌を抑制してしまうのがアルコールなのです。
その結果、本来なら再吸収されるはずの水分が尿として体外に出やすくなり、脱水症状になる可能性ができてしまうのです。
というわけでビールを飲むのではなく水やウーロン茶を飲みましょう。(つづく)

中山先生講座ーランの科学『ビールで脱水症状!』VOL 16

96 中山 浩明

高槻 岩雄さん 7月で連続出場300回を達成し22人目の月例名誉会員が誕生しました。この8月月例で授与されます。(下の写真は2002年3月当時)



おめでとう! 月例三〇〇回連続出場賞達成 (名誉会員)

5264	里見 厚司
5276	岩田 暢人
5277	阿部 靖
5281	伊藤 健治
5284	小滝 裕三
1180	浜田 絵奈
1187	鈴木 聡子
1199	國吉七都美
1429	山崎 光紗
1430	山崎 美雪
1506	大田 和子
1552	金子 愛
1619	中西真衣子
1625	遠藤 汐莉
1715	小高 遥
1716	上野 光世
1718	大田ちはる
1723	椎名 真優
1742	吉川 綾乃
3回連続優勝賞	
1522	金子 愛 (敬称略)

◇ 4回連続出場賞 つづき
① バーコードは胸、NOCC前右下へ吊り下げて下さい。バーコード・NOCCは自己管理です。紛失でのバーコード再発行 5000円 NOCC再発行の場合は、3000円かかります
② 連続賞は49・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250・300回があります。15回はNO 刷込みシャツ。50回・100回では 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で、連続三百回達成者は月例名誉会員となります。
③ 葉権届「郵便振替」 名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号 002614133100 (遅いと記録に載らない場合があります)

編集後記
セミの鳴き声もツクツクホウシに変わって来た。三浦三崎の歌舞島辺りではクマゼミが鳴いていた。これまでは観音崎周囲では聞いたことはなかったが、今年クマゼミの鳴き声が聞こえてきた。クマゼミがだんだん北上しているのだろうか?
ロンドン五輪から消費税増税法案参院通過と色々な出来事があった。ロンドン五輪では日本は38個のメダルを獲得し健闘が讃えられている。どうしてもメダルに届いた選手に注目が集まり易いがそれでも男子マラソンの6位入賞の中本健太郎の我慢の走りは称賛されるであろう。ウガンダのステイブン・キプロティック、ケニヤ・エチオピアなどを押さえての優勝。
市民ランナー育成の大御所ー山西哲郎先生曰く、最近のアフリカ勢は小さい頃歩くことが少なくなってきた。マラソンは歩くことから強くなる!