

第441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



予選16組もあった一般男子100m決勝
写真スポーツのひろば西條 晃氏

!" PHOTOレター-!"



右上写真は開会式で挨拶する全国連盟永井 博祭典会長 (後方は東北からの招待選手36名)

左上は選手宣誓をする東松島市鳴瀬二中の野田君と石巻門脇中の鈴木さん「私たちは元気を発信します」



第29回全国スポーツ祭典陸上競技大会
開催される! 11月11日国立競技場にて
東北より36名の選手招待で約700名で

実行委員会より
月例参加の皆様へ
①バーコードの取り
付け位置は下の図よ
うに ナンバーカード
の左下に付けて下さ
い。



バーコード取り付け位置
ナンバーカード
左下に付けて頂く
と助かります。



熱戦を繰りひろげる選手たち。10個の大会新がでた。表彰風景 (プレゼンターに和食理事長、北出全国RC会長)



第440回月例参加者動向

2012..9.30 晴 SE1.0m/s 27.9 63% WBGT26

種目	男子	女子	合計
10k	271	45	316
5k	280	57	337
3k (A・B)	幼少	13	43
	中学	2	13
	大人	67	334
計	308	82	390
子ども1k	91	58	149
延べ出場者	950	242	1192
初参加者	59	34	93
棄権	57	18	69
延べ参加者	1007	260	1267

年間累計出場者 (～9月) 12258)

実数 864 昨年同月は7070名 3月震災でお休み)

◆来月の月例は、12月30日です。
11月～3月までは冬時間。

子供1k 9:15 3K (A) 9:30
3K (B) 10:00 5k 10:30
10k 11:00 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)

第40回新春マラソン大会 2013年1月13日(日) 30km 三三〇〇円
当古市場ランド発着 高校生二五〇〇円 10kmは一千円
申込み締め切り11月30日

連続賞のトロフィー等の保管期間は6ヶ月となりました。
連続出場賞大変喜ばしいことですがトロフィー等をなかなか取りに
来られない方もおり、事務所も手狭となり保管期限を設けました。

3km (晴天時) は (A) (B) 2本に分けスタートしていただきます。
NOCの仕分けは (重複出場は出来ません)
(冬) 3km (A) 3000番台以下9時30分スタート
(冬) 同 (B) 4000番台以上10時00分スタートまた、3Kコースは
スタート地点を第2曲走路出口としグランド2周し出口より出ます。
(3Kのみ)

◆ 今月(11月) 月例から冬時間となります。3月まで

スタート時間は全て夏時間より1時間おそくなります。

賞	順位	氏名	賞	順位	氏名
◆ 300回連続出場賞	1	尾崎 達巳	◆ 4回連続出場賞	1	船原 大作
	2	綿貫 喜代志		2	宇野 勇
	3	中野 幹夫		3	村上 寛之
◆ 200回連続出場賞	1	尾崎 達巳	◆ 9回連続出場賞	1	坂上 誠
	2	阿部 正行		2	高阪 新
	3	脇坂 季繁		3	新 誠
◆ 65回連続出場賞	1	山崎 敏彦	◆ 25回連続出場賞	1	飯島 信
	2	高久 浩三郎		2	早田 佳弘
	3	大貫 智史		3	善本 妃万里
◆ 25回連続出場賞	1	飯島 信	◆ 30回連続出場賞	1	飯島 信
	2	早田 佳弘		2	山崎 敏彦
	3	善本 妃万里		3	高久 浩三郎

第441回月例表彰者

稲垣 克 4613
藤巻 陽太郎 4893
澁谷 凜空 4892
小高 敏裕 4912
脇坂 季繁 5036
阿部 正行 5041
松尾 勇伸 5055
山崎 敏彦 5069
廣田 千慧 5564

北口 勝 4889
曾根 輝一 5066
河村 春雄 5128
相田 陽介 5194
大貫 智史 5207
高久 浩三郎 5230
亀山 義明 5240
向江 慶純 5254
手島 正彦 5255
原田 敏明 5255
岡田 恭明 5255
中尾 千夏 5255
北口 みどり 5255
高瀬 紗良 5255
恵川 幸子 5255
植木 なつき 5255
久山 知恵 (敬称略) 5255

第440回月例
スナップ

写真・インタビュー
中山 浩明

1923山脇絵里子さん、とても楽しみにしていました。

① 家族で参加

1738原志保ちゃん、5431原大志さん、5239福山政也さん、5241福山日陽君、5238相澤昌平さん、5432原和来君ほか
今日は3つの家族が集まり、合計12名で走りました。子どもの年齢は5歳と6歳の子を中心に、一番下が4歳、一番上が10歳です。家族で走るのは週に1回で、走る距離は2〜3キロくらいです。アクワイアインマラソンに参加するので今日はいい練習になりました。

② ランニングで同窓会

30年前に東京の某高校を卒業した仲間が今日集まりました。住まいは町田や元住吉などまちまちですが、一ヶ所に集まって一緒に走ることが出来てとても楽しかったです。
見かけは30歳、気持ちは20歳でこれからは頑張っていく予定です。



①

③ 「星の子中2チーム」

5029千葉諒太郎君、4613稲垣 克君、4614川山昂祐君、5527大貫 智史君、4613稲垣 克君は今日自己ベストを出しました。(9分45秒)八景高駅伝がありますので、今はそれに向けてみんな一生懸命練習しています。三ツ沢で行われる秋季陸上競技大会でもよい結果を出せればと思っています。

④ 女子5km 1位 1909河田 直子さん

友達に誘われて初めて参加しました。橋本に住んでいるので、普段は地元や八王子近辺を走っています。今までに大阪・名古屋国際マラソンを走った経験があります。フルベストは3時間4分です。11月は栃木の大田原マラソンを走りますが、自分でも満足できるような走りをしてほしいですね。



③

⑤ 大バテラン

154益子武男さん
来月で川崎月例マラソン出場連続300回になります。74歳ですが、4年ぐらい前から膝の具合がよくなく今はゆっくりはしることにしています。

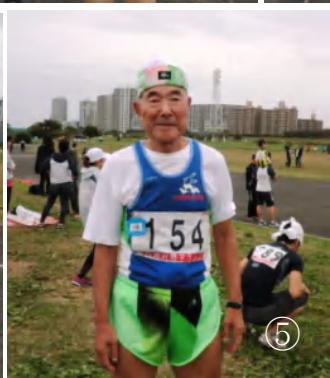
先日は山梨県で行われた勝沼マラソンに参加しました。アツプダウンの激しいコースで、ほとんど上がっているか下っているかのどちらかだったようです。



②



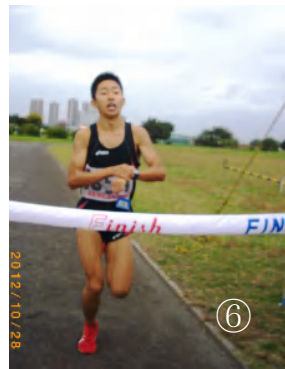
④



⑤

うに感じました。これからもできるだけ長くランニングが続けられるよう健康に気をつけたいと思います。

⑥ 10月月例で3キロ(A)大男で自分の持つ9分11秒を8分20秒のコースレコードに塗り替えた1654星野光汰君箱根駅伝を目指します。



⑥



おめでとう!
月例300回連続出場賞達成
23人目の月例名誉会員となられた
774 中野 幹夫さん
写真は2002年9月連続180回達成時の
中野幹夫さんです

ランの科学
「アキレス腱とは」 VOL 96 中山 浩明

一生懸命練習しているランナーが、突然「アキレス腱を断裂した!」ということがまれにありますが、そこで今回はアキレス腱についての豆知識です。

私たちが歩く時には、ふくらはぎの筋肉がかかとを上げるはたらきをしています。そしてこの筋肉をかかとの骨につないでいるのがアキレス腱です。アキレス腱は足首の後ろに存在し、ふくらはぎの中央からかかどにかけて約15センチほどの長さがあります。身体の中で最も大きな腱です。

走っている時のアキレス腱の役目はつま先を蹴り出す際にかかとを持ち上げたり、着地する足

(つづく)

① バーコードは胸、NOIC前 左下へ吊り下げて下さい。バーコード・NOICは自己管理です。紛失の際は、NOIC再発行の場合は、300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NOIC 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、連続三百回達成者は月例名誉会員となります。

③ 棄権届「郵便振替」名義:新日本スポーツ連盟RC番号0026-4-33100 (遅いと記録に載らない場合があります)

編集後記
11月11日に国立競技場で開催された「全国スポーツ祭典陸上競技大会」は隔年開催で29回目となる。原点は1963年6月29日横浜三ツ沢競技場で開催された第一回全国青年スポーツ祭典にあり当時三万人の青年が集いスポーツを通じ気力と体力を高揚し友好を深めた。64年に東京五輪が準備され日本も高度成長へ移行する時代であった。今回の全国祭典陸上は復興支援を掲げ東北3県から36名の選手を招待し開催された。月例参加の皆さんから寄せられた募金も充たされました。開会式では被災地宮城の中学生が選手宣誓し「今日で東日本大震災から一年八ヶ月が経ちますあの日の境に私たちのふるさとを大きく姿を変えましたが私たちに未来をつくる力があります私にはこの国立競技場から元気を発信することです」と語った。遅々と進めぬ復興政策と国会解散。増税PPP、原発、オスプレイ民意を見せようでは有りませんか!

