





第477回月例スナッフ

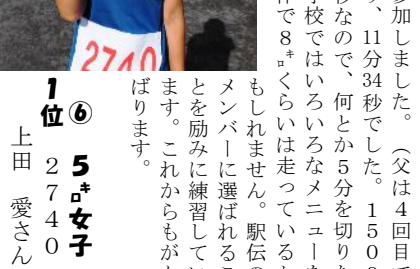
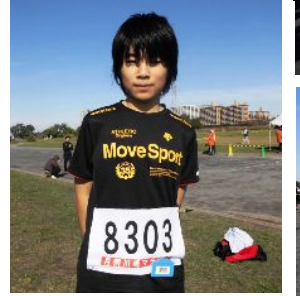
写真・インタビュー 中山 浩明

① 兄弟 7312相良 恵汰君(14回目 4歳)

お母さん談...主人が陸上をやっていたので、子供たちも走ることに興味があったようです。ある時、知り合いの接骨医の先生から、月例川崎マラソンを紹介されて去年の10月から参加しています。今では走ることが大好きになり、月例マラソンの練習になるからと、保育園の帰りとか、買い物へ行く時も走ったりしています。周りの友達も自転車やストライダーに乗って移動することが多いのですが、これの子たちは自転車よりも走る方が好きみたいですね。これからはがんばって欲しいと思っています。

② ランニングクラブ紹介「チーム走入(はじりと)」

8006船越 悠介さん(3\* B1位 9分41秒) 7778蓮見 裕介さん 8175山本 泰裕さん 船越さん談...今日は福岡国際マラソンの練習でペース走のつもりで参加しましたが、トップ争いをしていましたのでつい力が入ってしまいました。フルマラソンのベストは、静岡マラソンで出した2時間36分37秒です。福岡では、2時間35分台が出せれば良いなと思っています。普段の練習場所は織田フィールドでイン



ターバル走などを中心に練習しています。ペース走の時はキロ4分前後で15\*から20\*走っています。月間走行距離は、350\*くらいでしょうか。大会が近いので練習にも力が入ります。頑張ってください!

③ 日出(ひのひ) 高校女子陸上部 3\*A 2983 フセイニ玲南さん 2982 宇土 由起さん

月例川崎マラソンは初めての参加になります。学校は東京都目黒区にあります。女子陸上部の2年生です。学校では、100m・200m・400mの練習をしています。今日は3000mを走りましたが、12分前半で走ることが出来ました。長い距離の練習も取り入れていきます。等々力陸上競技場や、たまには皇居にも走りに行くことがあります。学校の練習では強化練習の時のメニューをこなしていく時が大変ですが、将来のためにがんばっていきます。

④ 日出高校男子陸上部 3\*B 7663庄田 空良君 8291長嶺 修也君 8290尾上 昂陽君 8292長嶺 志盛君

私たちの学校が共学化されてから男子チームが出来ましたので、今年で6年目になります。800mを中心に練習しています。関東大会に出場したこともあります。目標は全国大会・インターハイに出場することです(先生は10\*に参加しました。)

⑤ 宮崎中陸上部 8303入口 学君

宮前区の宮崎中学校陸上部の1年生です。月例川崎マラソンは初めて参加しました。(父は4回目です)今日は3\*を走り、11分34秒でした。1500mのベストが5分12秒なので、何とか5分を切りたかと思っています。学校ではいろいろなメニューをこなしています。全体で8\*くらいは走っているかもしれませんが。駅伝のメンバーに選ばれたいとを励みに練習しています。これからもがんばります。

⑥ 5\*女子 1位 2740 上田 愛さん

月例川崎マラソンは3回目になります。社会人ですが走りはじめてまだ5年くらいです。走り始めたきっかけは、体力維持が目的で、食事管理にも気をつけています。「アスリートフードマイスタージュニア」という資格を取り、走るための食事の仕方も研究しています。ランニングクラブには所属していませんが、月に2000~2500\*くらいは走っています。住まいが昭島なので、近くの昭和記念公園がおもな練習場所です。1回の練習距離は10\*程度です。フルマラソンは、何回か走りましたが、金沢マラソンでは3時間29分でした。湘南国際にも出場しますがとりあえず20分以内で走りたいですね。現在の目標は3時間15分切りです。国際マラソンにも出て見たいと思っています。夢はサブスリーです。願いが叶うように努力していきます。

⑦ 女子10\*1位 2565渡村 恵子さん

月例川崎マラソンは10年前から時々参加しています。普段は5\*位をゆっくり走っています。現在の走る目的は、「美容と健康とお付き合い合いです。月に1000\*から1500\*ですね。以前は2500~3000\*くらいは走っていました。全盛期は400\*は走っていたでしょうか。フルの自己ベストは防府マラソンで出した2時間48分です。国際マラソンもよく出場していました。前の東京国際女子は10回、大阪は3回、名古屋は5~6回くらい参加したと思います。

一番辛かった思い出は2時間50分切りを目標に出場した名古屋国際マラソンです。途中、足底の中央に血豆が出来て激痛が走ったのですが、それでも我慢して走りました。タイムは2時間49分でした。それでもレースの後で高橋尚子選手と記念写真をとっていたことは、今でも私の宝物として残っています。最も印象に残っているのは、これも高橋尚子さんが出場していた東京国際女子マラソンです。憧れの存在だった尚子さんが終盤に失速してしまつたのです。自分のことよりもとても残念な気持ちが強かつたですね。今の私は、楽しみの一つとしてランニングを続けています。また来ます。(了)

第477回月例参加者動向

2015.11.29 晴れ N 0.5 m/s 9.9℃ 76% WBGT -

種目	男子	女子	合計	
10k	375	54	429	
5k	344	63	407	
3k(A・B)	幼少	58	27	85
	中学	16	2	18
	大人	443	77	510
計	507	106	613	
子ども1k	170	141	311	
延べ出場者	1396	364	1760	
初参加者	80	48	128	
棄権	79	34	114	
延べ参加者	1475	398	1873	

年間累計出場者 ( ~11月 15419 )

実数 1258 ( 昨年同月は 13351 )

① バイコードは胸、NOIC前左下へ吊り下げて下さい。バイコードNOICは自己管理です。紛失でのバイコード再発行 5000円 NOIC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 剛込みシャツ。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(ご自身も事前 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譽会員となります。

③ 棄権届「郵便振替」名義...新日本スポーツ連盟RC番号:00260141331100(選いと記録に載らない場合があります)

編集後記 恒例の15年の漢字は「安」。清水寺の真主が揮毫した。「安」は国論を二分した安倍政権の安全保障法制。異気象・テロ。横浜の建築杭偽装問題の「不安」と繋がる。流行語大賞は「爆買」と「トリプルS」。他に「アベ政治は許さない」「一億総活躍社会」「エンブレム」「五郎丸」「ドローン」。(シールズ)「下ろし」...他。

戦後70年の節目の年、言葉が世相を反映する。スポーツ界では引退宣言相次ぐプロ野球1山本昌投手(最年長50歳) 谷繁捕手 和田野手(楽天) 西口投手(西部) 等々。山本昌投手は引退会見で「この年齢までやることが出来幸せな野球選手だった」と。女子サッカーでは澤穂希選手(48)現役続行を表明し横浜FCで来期もゴールを目指すと、6月の水戸戦で自身の持つ最年長得点記録48歳4ヶ月に塗り替えたカズはカッコいい。各選手がレジェンドに相応しい身の処し方が拍子音。一方、ロシアの国ぐるみドーピング発覚、FIFA会長の不正発覚とスポーツの根幹を揺るがす不正が後を絶たないのは何故か、利権や名声欲、国威発揚の政治介入等々が因。フェアな精神・ブレイを取り戻すこと急務。勝利至上ではなく個人の尊厳を高め合うことから。平和-9条-この国の宝と身にしむ。