

第478回 月例

12月は第4日曜日



それ以外の月は最終日曜日

HP変更になりました

URLは http://kawasaki.qee.jp/

河原版

主催：新日本スポーツ連盟川崎市連盟 月例川崎マラソン実行委員会

発行責任者 佐藤 静雄

編集 集 「河原版」編集委員会(鈴木・中山・今野)

〒211-0002 川崎市中原区上丸子山王町2-1332 B F-1

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

月例終了当日の間合せは市連盟事務所 044-433-1120へ 郵便振替での葉権届は 下記へ 名義：新日本スポーツ連盟RC 番号：00260-4-33100

2015年「河原版」月例10大ニュース 『来年も良い年でありませうに』

日衆院・9月19日参院で強行採決。8、9月は空前の国会前の「戦争法廃案！」今は「廃止のため野党は共闘」の声。シールズ、ママの会、学者の会、多くの人が頑張る。

① 2015年延べ出場数は一万六千八百名、実参加者は12844名、初参加者は1195名。② 「8時時点雨」の月例は2月と「一時折雨」8月の2回。③ 三〇〇回連続出場達成28小出清一・225佐藤憲七・765寺崎義一(2月)754村山ヒメ子(6月)3011田中洋一(8月)173岩澤和男(12月)の各氏6名、また400回連続出場435遠藤敏明さん(9月)④ 夏の暑さ対策「熱中症防止」で距離短縮は5月は10*を5*に、7月は5*・10*とも3*へ短縮した。⑤ 子どもも1*に毎月250名を超える参加した。11月は311人。⑥ コースレコードは 子どもも1*女子1555中尾夕菜さん3分43秒(11月)歴代2位は3*中尾内健太君9分27秒(2月)同歴代2位3*小女1554中尾千夏さん11分34秒(11月)⑦ 連続優勝賞は3回連続優勝 1306 額綱優衣さん3*小女で2回(2・9月)子ども1*女子でも(2月)。3*小男平井健太郎君(1月)10*大男(2月)5*大男(3月)の2回新田龍宏君。5*大男 富張裕紀君(6月)また連続出場を目指す方々も多数137名(11月実績)。⑧ 大会行事では第18回となる川崎ハーフ(3/8)には978名がエントリー(対14年2割減)702名完走⑨ 第37回河原駅伝(10/11)87チームで⑩ 第34回チャレンジフルマラソン(11/23川崎に戻り11回目)は550名エントリーで368名が完走する。世最高は安倍内閣暴走!学者、元内閣法制局長官、最高裁判事経験者が違憲と陳述した「安全保障法制」(戦争法)7月16日衆院・9月19日参院で強行採決。8、9月は空前の国会前の「戦争法廃案！」今は「廃止のため野党は共闘」の声。シールズ、ママの会、学者の会、多くの人が頑張る。



「試行の協力をして」子どもも1*のゴールでの「バード」読み取り方法(要領)(12月より)子ども1*のゴールが込み合いますのでゴール後の列が長く成りましたら2列に並んで頂きます。従いまして伴走される親御様は基本としてゴール手前で離脱して頂きます。表彰対象者が増えてきています。トロフィー等速やかに持ち帰り下さい。また忘れ物等の保管期限も短くしておりますのでご注意ください。

◇ 来月の月例は 1月31日です。3月までは冬時間 (受付は早めに済ませようお願いします)

Table with 2 columns: Distance (1K, 3K(A), 3K(B), 5K, 10K) and Start Time (9:15, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00). Includes 'Start' and 'Next month's leaf rights' info.



11月29日第477回月例 天気も良く 延べ1760人が走りしました。左上段写真2枚は子ども1*、下段左からはテントの花、中10*。1位6339新田龍宏さん、右は3*。Aスタート周回

Large table with columns for award categories (e.g., 1500回連続出場賞, 500回連続優勝賞) and lists of winners with their names and scores.

12月月例表彰

第477回月例スナッフ

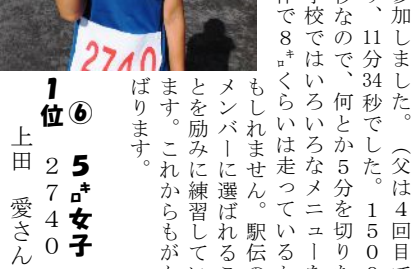
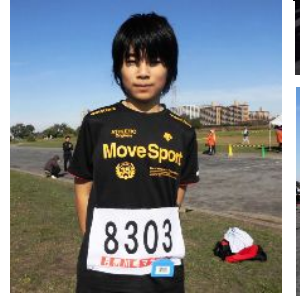
写真・インタビュー 中山 浩明

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(はじりこ)」

8006船越 悠介さん(3年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年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のが大変ですが、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年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ることを励みに練習しています。これからもがんばります。

1位 5*女子 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4000*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っただけです。自分のことよりもとても残念な気持ちが強かったですね。今の私は、楽しみのもつと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)の選択可(ご自身も事前 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R.C 番号:00260141-331100 (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。異常な安倍政権の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への拍手。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・プ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。