

第480回月例スナッフ 写真・インタビュー 中山 浩明

① 5年ぶりの参加

月例川崎マラソンは、小学校1年生の時に初参加して以来、5年ぶりに来ました。今は小学校5年生でもうすぐ6年生になります。今日、来たのはサッカーの試合がなかったこと、急に月例川崎マラソンで走りたくなったからです。ふだんはサッカーの練習で忙しく、なかなか参加することが出来ませんでした。横浜の青葉区にあるサッカーチームでフォワードをやっています。チームの名前は、HIP(ヒップ)・SCです。去年の夏合宿では、毎日3キロくらい走りました。ふだんでも1キロくらいのランニングはしています。今日は1キロに参加して1位になることが出来ました。先導の自転車を追い越そうと思いましたができませんでした。また来たいです。

② 仲良し

2309右高萌花ちゃん 6621西笹仁一朗君 6693中本悠太君 7002越前堅斗君 お母さん談…みんな5才です。保育園や幼稚園に通っている時からのともだちです。川崎市多摩区から来ました。月例川崎マラソンは、20回くらい参加しています。きっかけは何人かのともだちが、前から月例川崎マラソンに来ていて誘われて走りはじめました。初めは走ることが楽しいだけでしたが、最近タイムを気にするようになり、競争意識が芽生えてきたようです。みんなの一言「はやかったよ」「つらかった」「たのしかった」「つかれた」

③ 4月から高校生

4255 稲光鷹山君 横浜市の港南中学校陸上部の3年生です。月例川崎マラソンは小学校の時から参加しています。学校では3000



mを中心に練習しています。ベストは10分53秒です。高校は、横浜高校に専願で合格していますので、高校でも陸上部に入ります。目標は5000mを14分台で走ることです。また高校駅伝の駅伝チームメンバーに選ばれたいと思っています。

④ 仲間

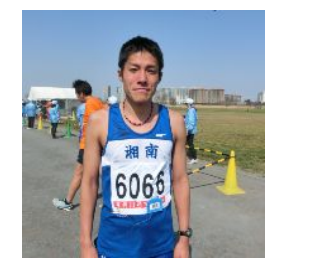
6832竹内健太君 7997坂内亮輔君 竹内君は、柏・日体荏原高校、坂内君は蒲田の日体荏原高校の陸上部でがんばっています。竹内談…昨日、柏からやってきました。月例川崎マラソンは5回目の出場になります。今日は3キロに参加して1位になることが出来ました。学校にトラックがないので、普段は学校の周りでクロカン練習をしています。5000mは14分台、3000mは8分40秒の記録があります。今日は気候がよかったですので走りやすかったですね。また挑戦します。

⑤ 仲間

4489南谷達郎さん(父) 5424同品太君(小2) 6611同由登君 6631梅本昭吾さん(父) 2142同加菜さん(小4) 5969羽尻直史さん(父) 2030同真悠さん。みんなこの月例川崎マラソンの会場と多摩川をはさんだ対岸のマンションから参加しています。多い子は40回来ています。とても近いので参加しやすいのいいですね。もともとはみんな、保育園仲間でも仲良しです。お父さんも頑張って走っています。週に2回、多摩川で5キロから10キロくらいは走っています。湘南国際など、大きな大会にもよく参加していますよ。目標は4時間切りです。

⑥ 50回連続表彰

4896伊林洋志さん「会社員のメンバーと一緒に」 4423丸尾潤二さん 4754大田濃さん 4320五十嵐健二さん 8586岩下 聡さん 月例川崎マラソンに50回連続で出場しました。毎月焦らずにちよつと練習してこまめに来ました。ゆつたりとした気分です。走ったのがよかったです。走っています。



第480回月例参加者動向

2016.2.28 快晴 E 1.5 m/s 10.2℃ 50% WBGT -

種目	男子	女子	合計	
10k	305	41	346	
5k	289	37	326	
3k(A・B)	幼少	61	32	93
	中学	14	4	18
	大人	342	62	404
計	417	98	515	
子ども1k	177	141	318	
延べ出場者	1188	317	1505	
初参加者	77	28	105	
棄権	102	46	148	
延べ参加者	1290	363	1653	

年間累計出場者 (～2月 3139) 実数 1155 (昨年同月は 2266)

よいことは、前夜、少し飲みすぎて体が少し重いなと感じたときでも走るとシヤキツとすることです。また、ゴルフの体力作りにも役立っています。月例川崎マラソンはいつも会社のメンバーと一緒に来ています。会社の名前は「アズビル」で、以前こちらで紹介されたことがあります。湘南国際マラソンのスポンサーもさせて頂いています。会社からもレースには毎年多数参加しています。前回は160名ほどが走りました。岩下君は、今日初参加です。これからも続けて走ってくださいますね。

⑦ 5km女子1位 1556 廣田 千恵さん 横浜の元石川高校陸上部の2年生です。チーム「星の子」のメンバーです。今日はお母さん方も多数参加しました。月例川崎マラソンは中学校1年生から出場しています。5000mのベストは19分20秒なので何となく19分を切りたいと思っています。3000mは10分27秒がベストです。高校での目標は駅伝で関東大会に出場することです。県で6位以上に入賞すると行くことが出来ます。前回は10位でした。私の高校は以前は関東大会に出たことがあるので、もう少し頑張れば可能だと思います。自分自身としては個人でも関東大会に出ることが目標です。これからもがんばります！

⑧ 5km10km男子1位 6066 中村 亮平さん 月例川崎マラソンはいつも練習の一環として参加しています。仕事の都合やその他諸々で走る時間があまりありません。毎日30分程でしょうか。少し前の記録ですが、5000mは、15分14秒、10000mは31分30秒です。今はトライアスロンを中心に練習しています。昨年は、木更津、大磯、横浜シーサイドに参加しています。今は面白くなっているときなので、しっかりと練習し、大会でよい成績を残し、日本代表になれると思っています。今後は、群馬の遊水池(エントリイ済み)の他、佐渡のトライアスロンBグループでの参加したいと思います。

「了」

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(どちらも事前 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RC番号・0026014133100(遅い記録に載らない場合があります)

大会情報 4/10 横浜ロードレース大会 (横浜スポーツ連盟) 同日「池上本門寺健康マラソン」(多摩川C)

編集後記 桜の開花宣言も出た。桜舞う校庭やクラブの練習場で月例の子も達がたくさん活動しているのが中山月例でも分かります。月例では子ども1キロには大勢の子もたちが走ります。子ども達の成長を親し、友人同士で確認できるのがいい。月例の子には少ないと思いますが、近年、幼児から小学生高学年までの子どもたちに「すぐに疲れた」「(「それわわわ」という一方で「興奮を抑えてしまおう子」(よい子型)も増えてきているそうです。そのことは生活に充実感や満足感を持っていないからと言われています。2つのタイプの子はワクワク、ドキドキしながら楽しむ身体活動が最適で大腦前頭葉を育てるに良いと言われています。昨年流行語大賞にノミネートされた松岡修造の「まいにち修造」日捲りのようにワクワクドキドキが「大腦前頭葉を活発にし喜怒哀楽の表現」で毎日が充実した日々が送れば幸せである。

2月 月例 スナッフ写真

