

第497回月例スナツツ 写真・インタビュー 中山 浩明

① 1km1位 4268 菊地 幹太君

月例川崎マラソンは、小学校2年生から参加しています。今月小学校6年生なので、もう50回以上になると思います。家は、ガス橋の近くです。「Mアカデミージュニア」というランニングクラブに入っています。六郷のトラックで約2時間くらい練習します。初めはアップにじゅうぶん時間をかけ、それからトラックで1000mを何本か走ります。今日の、月例川崎マラソンの1kmは3分27秒で走ることが出来ました。今までは3分30秒が最高だったので最高のタイムが出せました。うれしいです。

② 仲間 3516 沢田絢葉さん(小1) 3515 沢田心葉さん(小3) 3514 沢田若葉さん(小6)

横浜・綱島の町内連合会(30名×40名)では、普段はボランティア活動がメインなのですが、「ランニングを楽しもう」という話が持ち上がり、小学生を中心に父兄も一緒に走って、月に2回、鶴見川や綱島公園を走っています。高学年の子は、4〜5kmは走ります。みんな徐々に走ることで筋力もついてきています。そして大会にも出てみたいということになり、この月例川崎マラソンにやってきました。というわけで、今日が初参加になります。また、「港北駅伝」にも参加を予定しています。地域全体が一丸となって練習していくつもりです。

③ ”みんな1歳から一緒に走ります” 8745 北原龍晟君 9317 佐々木悠馬君 9326 鈴木優太君 9180 神田悠生君 8751 成田柁平君 9461 寺田理貴君

全員小学校1年生です。小学校は、上丸子小学校と下丸子小学校に分かれましたが、一緒に保育園に通っていました。ここから少し上流にある「多摩保育園」です。1歳から通っていました。この保育園の特徴は、園全体で、ランニングを日課としている事です。近くの野球場で最低3周走ります。3周で、1kmくらいはあるでしょうか。それでも足りない場合はもっと走る子もいます。月例川崎マラソンは、2回目から4回目の子が多いですが、8745北原龍晟君は12回目になります。タイムも少しづつ縮まってきました。この中にはリレーの選手になっている子もいます。みんな、走るのが楽しいようです。



④ ベテランランナー 960 吉浜 晃さん 現在74歳です。月例川崎マラソンは、私が40歳の時から参加していますが、2〜3年のブランクがあります。フルマラソンは、今まで13回出場しています。ずいぶん昔になります。が、つくばを3時間11分で走ったことがあります。最後のフルマラソンは、ホノルルを走りました。その時は、膝の調子が悪く、治すのに半年くらいかかった時期だったので、レースは、6時間くらいかかって、どうにか完走しました。今はウォーキングが中心です。住まいが川崎大師なので、近所を3kmくらい歩いていきます。月例川崎マラソンはどのくらい続けられるか分かりませんが、できるだけ長く走りたいと思っています。

⑤ 親子で参加 9331 森田 裕二さん(3kmA1位) 8985 森田 陽斗君(小4)

中原区から来ました。月例川崎マラソンで3kmはよく上位に入りますが、1位になったのは今日が初めてです。高校では陸上部に所属していましたが、しばらくブランクがあり、40歳から再び走り始めました。ふだんは等々力競技場のサブトラックでスピード練習をしています。1km3分30秒を何本か取り入れたインターバルです。ロードも走り、でき



るだけメリハリをつけて練習しています。月間では200kmくらいは走っていると思います。フルは、松本・富山・つくばなど15回走りました。ベストは2時間59分です。目標は2時間55分を切る事です。

⑥ 仲間 3538 丸山 夏枝さん 3537 大平裕美子さん

丸山 夏枝さんは、埼玉県蓮田(はずだ)市から朝7時の電車のついでに、来て来ました。月例川崎マラソンは初めての参加です。月例川崎マラソンは、ホームペジを見たり、湘南月例に参加している人からの情報で一度走ってみたいと思っていました。歳は70の後半になりますが、今でも10kmやハーフの大会には出場しています。昔はもつと無茶なことをしていました。1年に54回、レースに出たこともあります。まだまだ現役でがんばります。

大平裕美子さんは、東京都墨田区から来ました。スカイツリーのそばです。初めて月例川崎マラソンに参加します。ベストはハーフが1時間33分、フルが3時間16分です。東京マラソンは準エリートで走る予定です。

⑦ 関東一円から集合!おなじみの「RUN JOG」です。初参加で黒9469五十嵐龍彦、同70中川絢之介、同71平良拓海、同72阪口奏太、同73六川湧太、同74村上知弘、同75花野国明同76登坂孝範、同77森山嘉夫の各氏(以上男子)と赤3527梶美樹さん今日は、月例「赤羽マラソン」と開催日が重なったので、普段は赤羽に参加している埼玉のメンバーが大挙して、こちらへ駆けつけました。(月例赤羽は、毎月第4週目、月例川崎マラソンは毎月最終週で、日曜日が5週ある時は、両方参加可能です。年に2〜3回あります)今日のメンバーは埼玉以外にも、いつも参加している東京・千葉・神奈川のメンバーも一緒に走って、大勢での楽しいランとなりました。(了)

第497回月例参加者動向

2017.7.30 時々雨 C 0 m/s 26.8°C 99% WBG126

Table with columns: 種目 (男子, 女子, 合計), 10k, 5k, 3k (A, B), 子ども1k, 延べ出場者, 初参加者, 棄権, 延べ参加者.

年間累計出場者 (〜7月) 8445 (昨年同月) 10257 実数 815

① NO-Cは胸・背へ着け、B-Cは胸NO-Cは左下へ吊り下げて下さい。B-CはA-B合同で 高中・小学生対象 申し出なき場合発行 されません。(必要の方は本部へ申し出て下さい) ② 連続賞は49:15・25:35・50:05・80:100:130:150:180:200:250:300回があります。 ③ 50回・百回では、賞品をトクワイ 又は額入りの本人写真の選択可。 ④ 棄権届「郵便振替」 名義・新日本スポーツ連盟RC 番号:00260041-331000; 違い記録に載らない場合があります。 編集後記 ロンドン・世界陸上、スプリントの王者 ウサイン・ボルト(JAM)の引退大会。100m決勝ではガトリン(米9・92)に道を譲り3着。ゴール後ガトリンが前王者を敬いボルトが新王者へ惜しみない祝福。4x100mRではジャマイカ、ボルト残り?mでアクシデント!DNF(ドント・フィニッシュ)ボルトの劇的な幕。日本チーム(多田・飯塚・桐生・ケンブリッジ)がリオ五輪に続き3位。200m決勝に最年少で進んだサンブラウンは7位入賞。50km競歩では荒井広宙が銀、小林快が銅。男子マラソンでは川内優輝が最後の2kmを脅威的に走り2時間19分9位、中本健太郎10位。確かに世代交代が進んでいる。一方20年東京五輪に向け新国立競技場建設で、計画段階での主要因の工期遅れを取り戻そうと、建設に携わる労働者には大きな重圧がかかり、若者の過労自殺。有ってはならないこと。又は森友・加計学園、首相が絡む問題頻りに、反省を口にするも国会開かず野党要求にダン

7月 第497回 月例 スタッフ写真

