

第544回 月例川崎マラソン

12月は
第4日曜日



それ以外の月は
最終日曜日



発行責任者 佐藤 静雄

編集 集「河原版」編集委員会

〒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

URLは <http://kawasaki.qee.jp/>

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

***今日の予定**

スタート時間

子ども1k	8:30
1k	8:45
3k	9:00
5k	9:40
10k	10:30

*受付、次月棄権受付は
10:30までです。

*次回の月例マラソンは
7月25日

川崎市連盟理事長 石川 正士

**コロナ禍のなかで新しい大会運営と
月例マラソン発展の初心を重ねて**

コロナ感染防止対策の大会運営は、感染防止基本のマスク着用・検温・3密回避と大会運営の一人ひとりの時間差スタートにより一斉スタートでの密集とゴール時の重複密集を確実に避けられています。この方式により、各種目200〜300人の時間差スタートで全員スタート終了まで10〜15分かかりますがその間一列で待つ参加者のみなさん、ゴール後も一列で計測とバーコード読み取りが行われています。参加者のみなさん自らがコロナ感染防止の大会運営に加わっていただいていると感じています。コロナ禍の続くなかで月例マラソンを継続していることは、これまでに月例マラソンを発展させてきた初心を重ねて感じ入っています。実施要綱にも反映してありますように、第一にだれでもが気軽に参加できるとともに一人ひとりの参加者を大切にする、第二に連続して参加することを最重点として呼びかけ、連続して参加しなくなるような「月例」にしていく努力を続けること、第三に機関紙「河原版」を参加者全員の記録と交流紙としていっそう充実させることです。この初心をコロナ禍の厳しいなかでも川崎市連盟月例川崎マラソン実行委員会と参加者のみなさんと協働して継続していききたいと思っております。

コロナ感染予防の大会運営にご協力を

1. 新型コロナウイルス感染拡大を避けるために①身体的距離の確保、②マスク着用、手洗い(アルコール等の消毒)、③3密(密集、密接、密閉)を避けることを基本に運営を行う。
2. 受付について、人との間隔、マスク、消毒を徹底し、バーコードの読み取りによって受付完了、参加費はお釣りのないよう準備してください。
3. 参加条件について、当日検温し37.5℃以上の発熱、風邪、体調不調の場合は参加できません。
4. スタートは一人ひとり時差スタートとなりますので、距離を保ちながら1列に並んでください。
5. スタートとゴール後に各自でバーコードを読み取り器で読み取らせてください
6. ゴール後も距離を保ちながら整列してください。
7. 終了後会場付近での飲食はご遠慮ください。
8. 種目は1k・3k・5k・10kです。w BGT28度以上の場合は1k・3kのみとなります。31度を超えた場合には熱中症予防のため中止となります。
9. 時差スタートとなることから記録発表はホームページと次回月例となります。表彰も次回月例です

月例川崎マラソン実行委員会



5月月例表彰
第543回
5月30日

◇180回連続出場賞

1872 宮内 克哲

◇130回連続出場賞

2989 前場 徹

◇100回連続出場賞

4673 鎗谷 賢三
5076 岸 義美

◇65回連続出場賞

7173 内藤 慎太
7673 一圓 俊之

◇50回連続出場賞

8747 小森 広翔
8786 和田 一成

◇35回連続出場賞

9434 瀧田 信善

◇15回連続出場賞

6081 殿柿 永琉
10360 坪島 正浩
10400 吉田 晃

◇9回連続出場賞

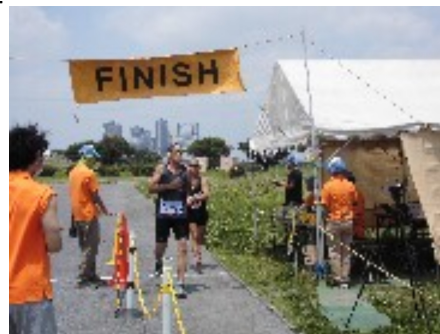
5696 美馬 実
5965 美馬 蒼

◇4回連続出場賞

7304 川野部和良
8846 中島 賢治
8858 藤沼 貴之
10513 内藤 元
3844 川合 あかり

10779 永田 覚
(2021年4月)

10810 山口 昇太
10813 留目 有
10819 徳世 潤
3674 軍司 悟
4131 留目 真帆
(敬称略) 妃奈



参加者の皆様へ

当日は、体調不良や自宅で体温測定し37.5度以上の場合は出場を控えてください。

ご協力をお願いします。



第543月例
スナップ

写真・インタビュー
中山 浩明

1. 9927

横浜市港北区の小学校に通っている6年生です。月例川崎マラソンは15回目になります。SWAC Yokohamaというサッカーチームに入っています。メンバーは50人くらいいて、木曜日の午後4時30分から6時までと日曜日の午後2時から4時までの週2回練習しています。参加人数は平均して35人前後です。今日もこれから向かいます。サッカーは小学1年生から始めています。中学校でも続けるつもりです。走る練習は日産スタジアムの回廊や近くの大きな公園を使っています。箱根駅伝を走ったことのあるコーチ2人に指導してもらっています。またマネージャーはこのサッカーチームの卒業生です。メニューもさまざまで、50m・100mダッシュ、1人400m・1000mを走るリレーなどがあります。組み合わせはその都度コーチが決めていきます。今の自分のベストは、800mが、2分23秒で、1000mが、3分05秒です。3分切りが目標です。

2. 3989 (「年中さん」) 3673 (小学校2年生) 10082 (小学校2年生) 3674 (小学校5年生)

みんな同じ保育園の仲間です。この近くの古市場や下平間から来ました。月例川崎マラソンを走ってみようと思っただけ、同じマンションのお母さん方から、「走ってみたらどう？楽しいわよ。」と言われたのがきっかけです。またサッカー、プール、陸上教室など他にもいろいろと挑戦しています。今日の一言「長かった。」「楽しかった。」「連続15回が目標」「6年生までに1km5分を切ります！」でした。

①



②



3. 5891

大田区の久が原から来ました。中学校2年生でサッカー部に所属しています。将来はプロのサッカー選手になって海外でプレーしたいと思っています。今のチームはそんなに強くないのですが、最近の試合は勝つことが多くなっています。中学校の試合は30分ハーフで1試合で走る距離は6kmくらいだと思います。月例川崎マラソンは走力を磨くために参加しています。今日で50回以上になっていると思います。これからもがんばります。

4. 639 (還暦は過ぎていきます) 4048 (3歳)

今日は3世代で参加しました。おじいちゃん、娘さん(お母さん)、お孫さん2人の4人です。639さんは、今月で月例川崎マラソン通算482回目の出場になりました。40年以上にわたってご参加いただいています。月例川崎マラソンの運営スタッフの榎山(はげやま)さん、藤本さんと月例川崎黎明期の同期生です。歴史ある大会の新春マラソンも一緒に走っています。また、娘さん(お母さん)も今のお孫さんと同じくらいの年齢から月例川崎に参加しているので、お母さんも30年以上に走ることです。タイムは気にせずゆっくり走っています。また、毎日走る前には筋トレもしています。細く長く走るためには少しでも筋力を落とさないようにすることが重要だと考えています。とにかく健康第一です。

5. 7775

月例川崎マラソンは中学校2年生から走り始めて、今年で7年目になります。コロナで走る時間が大幅に減りましたが、昨年の12月から1日10kmは走るようにしています。5kmのベストは17分台、10kmは37分台です。目標は36分台を出すことです。

③



④



6. 27003

出身はイングランドで、年齢は35歳です。日本へは仕事で来ています。2年半ほど前に走りはじめました。月例川崎マラソンは、3回目か4回目になると思いますが、住まいが横浜市都築区なので、主な練習場所は港北ニュータウンの「セクター北」辺りのロードや公園の周回コースですが、鶴見川の支流沿いを走ることもあります。また、川が好きなので東京の荒川・隅田川も何回か走ったことがあります。清澄白河(きよすみしらかわ)辺りは詳しいですよ。See you!



⑥



第543回の参加者	2021. 5. 30
実数	801
内(初参加)	53
内(高校生以下)	249
内(棄権)	62
子ども1km	207
1km	213
3km	345
5km	289
10km	209
延べ完走者数	1,263

2021実参加者累計	2917
前年同期	0

気象データー (横浜气象台 10:00)	
天気 =	曇り
気温 =	23.3度
湿度 =	61%
風向	東北東
風速	2.2m

①ゼッケンは胸・背へ着け、バーコードは胸ゼッケンの左下へ吊り下げて下さい。
 バーコード・ゼッケンは自己管理です。紛失でのバーコード再発行 500円
 ゼッケン再発行の場合は、200円かかります。
 ②大型記録賞発行は 申し出制となりました。各種目1~3位
 ただし1kmは小学生。3kmは AB合同で
 高・中・小学生対象 申し出なき場合発行 されません。
 (必要な方は本部へ申し出て下さい)
 ③「連続賞」は4・9・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250・300回があります。
 15回はナンバー入りシャツ。
 50回・百回では 賞品をトロフィー又は額入り本人写真の選択可。
 ④棄権届「郵便振替」
 名義：新日本スポーツ連盟RC
 番号：0026004-3310
 (遅いと記録に載らない場合があります)