



毎月最終日曜日  
(12月は第4日曜)

主催: 新日本スポーツ連盟 川崎市連盟

主管: 月例川崎マラソン実行委員会

<http://kawasaki.gee.jp/>

〒211-0002 川崎市中原区上丸子

山王町2-1332 BF-1

新日本スポーツ連盟川崎市連盟

連絡先: [kawasaki@kawasaki.gee.jp](mailto:kawasaki@kawasaki.gee.jp)

月例終了当日の問合せは市連盟事務所 044-433-1120



**【スタート時間】**

子ども1k	8:30
1k	8:45
3k	9:00
5k	9:35
10k	10:20

\*レースの進み具合でスタート時間の変更があります。

\*受付、次月棄権受付は**10:00**までです。

\*次回の月例マラソンは**3月31日**です。

**子どもたちに走るよろこびを  
~安心参加 自身がつき  
仲間ができる月例へ~**

2008年11月に子ども1Kがスタートして15年、子どもたちのすこやかな成長を願い、安全に走るよろこびを体験できるような運営を心がけてきました。子どもたちの参加と姿は月例川崎マラソンの発展に大きな役割を果たし輝いています。コロナ禍の大会運営でも一人ひとりの時間差スタートにしっかり対応してくれました。コロナ禍以前はスタート前の準備運動もみんな仲良く実施していました。ようやく一斉スタートにできそうですからみんな一緒に準備運動も復活したいですね。

子どもたちの成長にとって必要なことは、安心して過ごせる「場」になること、そしてやってみたい、活動したいことに取り組めることで自信がつかます。さらに多様な人々との交わりが仲間をつくることになるでしょう。月例川崎マラソンも子供たちの安心参加で、特に連続出場を軸に自信をつけ参加者の仲間を広げる「場」になることを願っています。

川崎市連盟理事長 石川正士

**1月 月例表彰**

**★100回連続出場**

4194 船山 充  
7312 相良 恵汰  
7324 小杉 巳智典

**★75回連続出場**

7831 増川 征次  
9080 緑川 淳一  
9081 外村 佳久

**★50回連続出場**

10105 鮎子田昌広  
10135 中村 学

**★30回連続出場**

10418 大谷 悠真  
10838 馬見塚大晴

**★15回連続出場**

3265 池内 一郎  
3875 川崎 優奈  
4357 國島 科子  
4358 國島かな子  
4364 小川 夢結  
4370 西口 裕希  
9632 春原 浩

10627 押谷 拓磨  
10737 山本 和男  
10901 岩下 享平  
11346 青山 健人  
11363 小川 朔功  
11371 馬見塚映斗

**★5回連続出場**

4036 和田由起子 11405 生天目 崇  
4460 山口久瑠美 11544 宗形 勝  
4464 大島 幸子 11575 山口 敬大  
4465 中元 智子 11576 山口 良敬  
10668 葛西 明良 11585 飯島 祐太

**第575回の参加者 2024.1.28**

実数	641	子ども1km	126
内 初参加	28	1km	260
内 高校生以下	181	3km	282
内 棄権	106	5km	226
		10km	198

延べ完走者数	1,092
総合19km完走者	104
2023実参加者累計	641
前年同期	742

**気象データ**

天気:くもり  
湿度:45%  
気温:6.4℃  
風向:北  
風速:4.1m

～お知らせ～

- 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大型記録賞発行は廃止しました。
- ③連続賞は5・15・30・50・75・100回以降50回毎に表彰します。15回はナンバー入りシャツ。30回以降はトロフィーや月例参加券などです。
- ④棄権届「郵便振替」  
名義:新日本スポーツ連盟RC  
番号:00260-8-99558  
(遅いと記録に載らない場合があります)

～共済制度のお知らせ～

参加費の一部を積み立てて「障害見舞金給付制度」を設けています。月例川崎マラソンに因果関係がある傷害が発生した場合には、3日以内に月例川崎マラソン実行委員会にお知らせ下さい。



感謝状授与の様子

～感謝状の授与が行われました～

2023年11月の月例でランナーの方が意識不明になった際、人命救助を行なってくださった高島様へ、実行委員会より感謝状が贈られました。改めて、感謝申し上げます。

～救命活動に尽力された高島拓也さんの現場レポート～

誰かが「人が倒れてる！」と叫んでいたのがダッシュで駆けつけた。倒れていたのはゴールの200m手前。40代くらいの男性。目の焦点が合っていない。僕が到着した時は5,6人いた。脈測ったら反応無し。指は冷たいが首はまだ温かい。次に心音聞いて反応ないので「胸骨圧迫やります！」と叫んだ。ゼッケンが邪魔になると判断してくれて向かいの沖縄の方がすぐゼッケン破いてくれた。声を出しながら胸骨圧迫を開始。沖縄の方と2人で計70回圧迫したところでAED到着。手が空いた時は倒れてる方の肩を叩きながら大声で「起きろー！！」と叫んだ。この時点で反応なし。

AEDのパッド引き出したが、手がかじかんでうまくいかず隣の人に開けてもらう。AEDが心電計測している時に胸骨圧迫中断したら隣の方が「胸骨圧迫続けて！」と言ったので慌てて再開(※正しい対応は一度中断してAED計測を優先させることがわかった)。

胸骨圧迫続けてたら「ううう～」といううめき声と共に、手が胸のあたりに「やめろ」と言わんばかりに動いてきた！脈測ったらびみよ～～に反応が有り、目もギョロギョロ動き始めた！！「起きろー！」と肩を叩いて叫び続けた。5秒ほど胸骨圧迫を続けていると苦しそうな表情に変化して目が合った。「やったー！蘇った！」と歓喜の声を上げ、あとはひたすら肩を叩いて「いけー！そのまま起きろー！！」と呼び掛けた。横の女性が「低体温症じゃない？」と言ったので慌てて自分のレインウェアをかぶせた。同時にスタッフが持ってきてくれたエマージェンシーシートをくるませて少しでも冷えを防いだ。

本人に状況を説明し、3回目に伝えた時点で「えっ！？」みたいな顔になって驚いていた(笑)寒くないか聞いたら寒くないとのことで一安心。まだ起き上がれないので横の安定姿勢にするよう別の方から指示があり、自分のザックを枕代わりにして横の姿勢にさせる。このあたりで救急隊員到着。一緒に胸骨圧迫してくれた沖縄さん、感謝。

〈心肺蘇生をやってみて〉

“知ってる”と“経験した”は別物。常に「人が倒れていたらどう動くか？」というシミュレートして良かった。また、仕事上でのAEDの知識とCPR講習の経験や山でのフィールドレスキュー経験を活かすことができたのも良かった。絶対ダメなのは当事者意識持たずに傍観者でいること。心肺停止して脳に酸素がいかない状態が5,6分続くと後遺症に繋がるから、とにかく初動が大事。蘇った人、落ち着いたたら、たらふく“生”を満喫してほしいな。そしてまたランニングして楽しんでほしいな。生きてるって大事です。