



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**5月26日**です。

**月例参加の幼・小・中・高生の皆さん  
新入学・進級おめでとう**

~新年度に向かって、新たな目標と準備を~

2024年度を迎え4月には、みなさんそれぞれが入学、進級し新たなスタートとなりました。

新年度に向かって確かな目標と準備が進むよう激励のエールを送ります。小学校への新入生、新しい学年に進級する皆さんおめでとう。確かな目標をもって積極的に楽しく活動する生活をつくってください。月例川崎マラソンがみなさんの目標と楽しみの場として参加していただくことを願っています。子ども1Kの参加者が増え、家族参加やグループ参加で月例会場が交流の場として楽しんでいただいていると思います。

月例川崎マラソンは、ランナーの要求に応えることを基本に誰でもが気軽に参加できること、連続して参加したくなる運営を心がけています。参加者の皆さんとしっかり結び合い、参加者の輪を広げたいと思います。

川崎市連盟理事長 石川正士

**3月 月例表彰**

**★250回連続出場**

839 内田 靖夫

**★150回連続出場**

4062 飯島 信

**★100回連続出場**

7556 近藤 和吉

**★75回連続出場**

8377 穂積 柊哉

9244 牧田 完

**★50回連続出場**

979 山本 聡

9430 大根田 崇

3799 関 千尋

**★30回連続出場**

4158 栗原 直子

4203 松山 結衣

10980 本間 将護

**★15回連続出場**

3805 本生真結子

10791 栗原 猛

11350 岩下 聡助

11416 穂谷野 聡

11423 後藤 知貴

11449 橋本 淳

**★5回連続出場**

4477 錦織佳奈子

4849 高宮 健仁

10570 信田 直樹

10951 古川 竜生

11523 福原 健一

11574 小林 岳人

11628 野村 洋治

11632 土居下充洋

11635 高島 拓也

11637 遠山 佳寿

11640 西川 順一

**第577回の参加者 2024.3.31**

実数	696	子ども1km	127
内初参加	57	1km	308
内 高校生以下	188	3km	334
内 棄権	77	5km	275
		10km	219

延べ完走者数	1,263
総合19km完走者	1,945
2024実参加者累計	1,835
前年同期	1,945

**気象データ**

天気:晴れ☀
湿度:36%
気温:24.1℃
風向:南西
風速:6.0m

## 3月のインタビュー

### 1. 仲間

9814 8747 10074 10432

この近くの下平間から来ました。それぞれ4月から、小学1年生・3年生・6年生になります。小学生ランナーの月例川崎マラソン参加回数は、20回、30回、70回くらいです。今日の一言「今日は、1km4分10秒から15秒くらいで走りました。」「5分切りが目標です。」「いつかは4分を切って走りたいです。」「来年は受験がありますが、がんばって走りたいです。」

### 2. 11725&コーチの先生

月例川崎マラソンは初めての出場になります。中学校では野球部に所属していますが、走ることが大好きなので、地元の国立(くにたち)陸上練習会というチームに入って練習しています。元々は小学生のチームなのですが、中学生も参加できるということなので、一緒に走っています。コーチの先生は前に川崎の陸上チームを指導されていた方ですが、出身の国立で新しくチームを立ち上げました。今日の月例川崎マラソンは4人を連れて来ました。ふだんは、国立・立川・稲城等でトラックを使って練習しています。メニューはいろいろありますが、長距離が好きな子を連れてこの月例川崎マラソンに参加しています。11725さんの一言「今度学校で4kmを走る大会が実施されます。優勝を目指しています。14分を切って走りたいです。」

### 3. 家族で参加

4010 10293 10695

横浜市の日吉から来ています。お父さん、お母さんも走っているのでこどもたちも自然と一緒に走るようになりました。お父さんは、もう10年以上になります。みんな月例川崎マラソンはもうすぐ50回くらいになると思います。

こどもたちは「1歳で1km走りました。」「2歳から走っています」ということです。普段の練習は特にこれといったメニューはありませんが、こどもたちの移動は出来るだけ自転車を使わずに走って行くようにしています。これが練習の代わりになっているかもしれません。

4.5km1位 11581

去年の7月に川崎に引っ越してきました。SNSでこの月例川崎マラソンのことを知り、参加するようになりました。中学・高校は陸上部で練習していました。高校の時の5000mのベストは16分08秒です。社会人ベストは16分40秒です。

今日はかなり暑かったので17分10秒くらいだったと思います。4月に長野マラソンに参加します。フルマラソンは今まで10回くらい出場していますが、ベストは「富山マラソン」でだした2時間56分です。目標は2時間50分切りです。頑張ります！

1



3



2



4

