



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

kawasaki-run.jimdofree.com/

〒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-run.com

月例終了当日の間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**7月28日**です。

5月 月例表彰

★100回連続出場
1268 松寄まど香

★100回連続出場
7673 一圓 俊之

★50回連続出場
10400 吉田 晃

★30回連続出場
4164 伊藤有理花
7608 及川 澄夫
9939 外川 太郎

★15回連続出場
11272 田口 智巳

★5回連続出場
5824 新治 厚
8055 高橋 慶多
11558 畠山 諒也
11692 榎山 慎也
11698 東 昌一

熱中症予防の月例川崎マラソンを

気象庁の予報によると全国的に猛暑が予想されています。熱中症は高温多湿な環境に長くいると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下し体内に熱がこもることで生じるさまざまな症状が「熱中症」です。私たちには体温を調節する機能があります、皮膚からの発汗の働きです。適切十分な水分補給が重要な訳です。

月例川崎マラソンでは、WBGT28度以上では1K,3Kのみ実施、31度を超えた場合は熱中症予防のため中止となります。昨年の6月は10Kを5Kに変更、7,8月は5K,10K共に3Kに変更実施となっています。

川崎市連盟理事長 石川正士

第579回の参加者 2024.5.26

実数	753	子ども1km	138
内初参加	65	1km	324
内 高校生以下	186	3km	327
内 棄権	93	5km	295
		10km	178

延べ完走者数	1,262
総合19km完走者	97
2024実参加者累計	3,307
前年同期	3,153

気象データ

天気:晴れ☀
湿度:51%
気温:23.2℃
風向:南南東
風速:3.3m



2024年度
月例川崎
マラソン
コース図→



5月のインタビュー

1. 1km 1位 4484

月例川崎マラソンは2回目です。小学校4年生です。住まいは幸区です。今日は1km4分くらいで走りました。ふだんは、川崎にあるソリッドスクエアでトレランレースをしています。将来の目標はマラソンでオリンピックに出ることです。

2. なかま

10960 4284 11874
10892 10894 11352
10904 11287 10903

みんな同じ保育園のなかまで。小学校は3つか4つ、べつべつになりました。でも1ヶ月に1回ここで会えるのが楽しみです。今日の一言「思ったよりつかれなかった。」「がんばってさいごのほうで何人かぬいた。」「3番目でゴールした。」「もうちょっと速く走りたいかった。」「はじめたころは1km6分くらいかかったけれど、今は5分くらいで走れるようになった。」これからの目標「できれば4分を切って走りたいです。」「ぼくは、5分を切りたい。」「こんど学校で大会があるのでそれに出たい。」

3. 9541

川崎市多摩区に住んでいますが、仕事場はこの近くです。日曜日は宿直明けになることが多い、今日も明けで走りにきました。ことし還暦を迎えます。月例川崎マラソンは6年～7年目になります。出たり出なかつたりですが、今日で連続4回目です。月例川崎マラソンは、ご覧のマスクをつけて走っています。ハーフやフルの大会ではマスクだけでなくフル装備で走ります。時節柄、これからは熱中症に気を付けなければなりません。。

4. チーム”東京民医連”

医療従事者で構成されたランニングチームです。今日は30名ほどで参加しました。今度、有明で全国大会があります。東京からは2チームが出場できますので、そのメンバーの選考会として、この月例川崎マラソンの5kmの部を予選会にしています。優勝めざして頑張ります！！

