

第420回 月例  
最終日曜日



# 河原版

主催 月例川崎マラソン実行委員会  
後援 川崎市

発行責任者 佐藤 静雄  
編集 「河原版」編集委員会  
〒211-0043 川崎市中区原新城中町4-10-305  
新日本スポーツ連盟川崎市連盟

(連絡先) 神奈川県ランニングセンター  
Tel 045-430-5665 Fax 045-430-5666

例会終了後の問合せは市連盟事務所 044-752-8444へ

## 月例川崎も記録一覧に通算回数を表 記しました。コンピューター導入の (2000年基準) からカウントしています。

1月月例よりバーコードでの受付・計時・決勝判定の本格運用を開始いたしました。ゴールでは息せき切ったゴールされたところ整理をお願いしご協力頂きありがとうございます。残念ながら、子ども1<sup>+</sup>、10<sup>+</sup>で当日揭示の速報値にトラブルがありました。概ね順調な出だしとなりました。最終データは1月記録一覧を参照下さい。また、先月(12月)記録一覧の5ページ目が抜けてしまいました。また3ページの3K小学男子の記述に間違いがありました。訂正版を本前記録揭示に貼り出しております。ご確認下さい。

以上新方式移行に伴い若干のご不便をお掛け致して居ります。ご協力を訴えます。(以上)

が、何とぞご協力、ご理解いただきたくお願い申し上げます。新方式の導入に合わせ、月例川崎も連続回数のほか、通算回数を併せて表記することになりました。コンピューター導入以降掌握しております通算回数を表記しております。こちらにもコンピューターといえども人が入力してまいりましたので完全とはいいかねますので違っていたらその都度申し出下さい。また2000年以前からの参加者で通算回数を申告して下さい。訂正致します。連続回数ともども違っておりましたらその都度「よろず相談」用紙にお書きになってお申し出下さい。かさねてランナーの皆さまにご協力を訴えます。(以上)

### お知らせ

- \* 棄権届けは必ず当日現地でバーコードをお願いします。バーコード化に伴い、当日は当月及び次月の棄権届けをバーコードで受付ます。過去分・2ヶ月先の棄権届けは受け付け出来ません。
- \* 連続回数(通算含む)が違えば「よろず相談」にて申し出て下さい。
- \* 連続出場賞は4、9、15、25、35、50、65、80、100、130、150、180、200、250、300回。(上限三〇〇回まで)
- 連続出場三〇〇回達成で月例名誉会員の称号を授与します。
- \* 賞状と賞品(盾またはトロフィー)15回でNOIC入りランニング(Tシャツどちらか)50回で希望により(事前申し出制)で額入り写真。又100回、200回も事前申し出により百回は(6ヶ月分)二百回は(1年分)の月例参加券または額入り写真も選べます。
- \* 不明点があれば、例会当日の午後は川崎市連盟事務所(中原区新城町) Tel 044-752-1844 して下さい。

### 第419回月例表彰者

|             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| 1163        | 尾崎 達巳      | ◇ 180回 連続出場賞 |
| 1500        | 佐藤かおる      | ◇ 150回 連続出場賞 |
| 615         |            | ◇ 35回 連続出場賞  |
| 2650        | 鮫嶋 晴生      |              |
| 2651        | 鮫嶋 海地      |              |
| 2658        | 色部 陽       |              |
| ◇ 25回 連続出場賞 |            |              |
| 1086        | 佐々木英俊      | ◇ 9回 連続出場賞   |
| 477         | 山田 正作      |              |
| 3260        | 鹿野 賢志      |              |
| 3311        | 鹿野 宏太      |              |
| 3438        | 鹿野 大揮      |              |
| 3465        | 西畑 保       |              |
| 3785        | 尾花 勇人      |              |
| 3802        | 早田 風       |              |
| 3830        | 田島 繁幸      |              |
| 3845        | 畑 博之       |              |
| 3851        | 直江 兼宏      |              |
| 1171        | 西川 蒼生      |              |
| 167         | 河野 慶子(12月) |              |
| 535         | 佐藤 菜美(12月) |              |
| 142         | 夏目 幸生      |              |
| ◇ 4回 連続出場賞  |            |              |
| 854         | 山口 勝之      |              |
| 1897        | 岡田 真晴      |              |
| 2066        | 諸岡 邦彦      |              |
| 2378        | 前野 揚       |              |
| 2420        | 天野 寛       |              |
| 2742        | 杉原 岳彦      |              |
| 3403        | 木村 辰美      |              |
| 3484        | 柴田 尚之      |              |
| 3542        | 佐藤 均       |              |
| 3884        | 森 幸夫       |              |
| 3897        | 細谷 尚之      |              |
| 4075        | 鈴木 幸史      |              |
| 4099        | 野口 善一      |              |
| 3964        | 美達 善一      |              |
| 4084        | 田鎖 昭彦      |              |
| 4102        | 佐藤 颯馬      |              |

### 第419回月例参加者動向

2011. 1. 30 NNW4.0 m/s 3.5℃ 29%

| 種目    | 男子  | 女子  | 合計  |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| 10k   | 225 | 42  | 267 |     |
| 5k    | 226 | 48  | 274 |     |
| 3k    | 幼少  | 24  | 3   | 27  |
|       | 中学  | 6   | 1   | 7   |
|       | 大人  | 242 | 47  | 289 |
| 計     | 272 | 51  | 323 |     |
| 子ども1k | 26  | 23  | 49  |     |
| 延べ出場者 | 719 | 164 | 883 |     |
| 初参加者  | 58  | 23  | 81  |     |
| 棄権    | 51  | 13  | 64  |     |
| 延べ参加者 | 770 | 177 | 947 |     |

年間累計出場者 (～1月 947)  
実数 601 (昨年同月 942)

◆来月の月例は、3月27日です。  
3月までは冬時間。  
子供1k 9:15 3k 9:30  
5k 10:00 10k 10:30  
です。  
4月からは夏時間! スタート8時です

◇2011年3月13日(日)は2011年川崎ハーフマラソン  
当古市場グラウンド発着で1500名で開催されます。スタートAM10:00  
世界同時マラソンの  
◇2011年よっほまびちキッタ4月3日(日)  
会場:新横浜アリーナ脇よこはま月例会場 参加費3500円(ICタグ)  
みんな集まれ!(申込み受付中)

1月から受付方法 変更しています。(初参加受付は従来通り)

- 従来に参加カードの記入は必要ありません(廃止) そのままバーコード受付へ。
- 当月の棄権届けもバーコード受付を通過し受け付けます。(バーコード受付を通過したがゴールしない人を棄権としています)
- 翌月(次月)の棄権届けも現地受付としバーコード発行所で受け付けます。
- 次々月(2ヶ月先以降)のバーコードでの棄権届けは出来ません。「棄権届」用紙及び「郵便振替」は廃止します。
- 記録一覧に「よろず相談」用紙に記載し申し出下さい。回数に間違いがありましたら「よろず相談」用紙に記載し申し出下さい。バーコード受付を通過しない方は「ノーエントリー」の表示をします。

### 第38回 新春マラソンから



第38回新春マラソンで活躍した方々を紹介いたします。上より和田孝司・矢部義孝 野口岩夫(10k)の各氏、他に筒井優吉君・小又勝幸君・石川彰一君他多数

|      |       |      |            |
|------|-------|------|------------|
| 4103 | 堤 悠樹  | 1280 | 戸井田 未来     |
| 4122 | 工藤 功  | 1285 | 山本 彰子      |
| 4124 | 片山 一夫 | 1291 | 八代 英子      |
| 624  | 市川 容子 | 1294 | 堤 阿輝子(敬称略) |

第418回月例  
スナップ

写真・  
インタビュー  
中山 浩明

① 横浜MMライトランクラフです。

2008年の5月に発足しました。モットーはみんな  
で楽しく走ろうで、インターネットを通じて、横浜を中  
心に現在300人ほどの会員がいます。毎週火曜日を中  
根岸森林公園を8周しています。ペース走をしたり、ゆっ  
くりジョグをするランナーもいます。木曜日は、石川町  
のえびす温泉に荷物を預け、山下公園、赤レンガ倉庫、  
コスモワールド、臨港パークなどを巡ります。  
メンバーの走力を考慮して3つのグループに分けて走ります。  
それぞれ常時、50、60人ほどのランナーが集まります。  
また「ズーラシア駅伝」は10チームで参加します。  
また「小布施見マラソン」には50人以上で臨み、チーム最多  
参加人数賞をね  
らっています。



どなたでも参  
加できますので、  
是非ホームページ  
をご覧ください。  
見てください。  
エントリフォー  
ムからお申し込  
みです。32  
94宇佐美賢一  
さん3429権  
守哲郎さんほか  
2329の衆正  
夫さんの顔の見  
えます。

② 1/23 「湘南マラソン」 参加  
メンバーで3860武田 弘道 12995  
安達直子4104安達 雄二 169坂口  
ゆかりの各氏。4人ともフルマラソンに参  
加してきました。  
タイムは全員4時間をチョット超えた程度  
です。

次回はサブ4を達成できるように頑張りた  
いと思います。



『パレードなの?』

582 嶋田 秀尚

月例エッセー

「一万円もの高い参加費を払ったんだから、都  
心をゆつくり楽しもう」というわけか、パレード  
気分に参加しているようなランナーがいる。

時速約六キロの早歩きで制限時間七時間以内に  
ゴールできるからといって、ろくに練習もしない  
で参加していいか。

出場決定から当日まで十分練習時間があるのだ  
から、ハーフや30K走などに挑戦し、体力、脚力

をつけて参加すべきだ。

思いおこせば、今から十年以上前、東京都が主  
管して新宿から大井競馬場まで都心を走り抜ける  
ハーフマラソンがあった。申し込みにあたり、過  
去一年以内の参加者本人の記録証の写しを添付さ  
せていた。私も八回参加してきたが真剣だった。  
道路使用許可条件の関係でタイム制限が厳しかつ  
たからだ。いまの東京マラソンはどうか。

月例川崎マラソン参加者のなかにはそんな人は  
いないだろう。TVなどできょうの東京マラソンに  
参加者の姿を見たあなたはどうかんじますか。

(完)



NOIC 1095白川清子さん  
1月9日の第38回新春マラソン30分  
(スポーツ連盟主催)で2時間03分  
33秒で女子の部総合1位で優勝。  
何時も前向きに走ります。  
1月月例女子10\*でも女子1位なり  
ました。

ランニングのレース  
前にガムを噛むと集中  
力が高まる?  
大リーグやプロサッカー  
の選手で、ガムを噛み  
ながらプレーしている  
選手をTVでよく見か  
けることがあります。  
ガムが好きだから噛  
んでいるのでしょうか。  
最近の実験の結果によ  
ると、どうもそれだけ  
ではないようです。  
ガムを噛んでいると  
きの脳の状態を特別な  
MRI(磁気を使った  
画像解析装置)で調べ  
たところ、前頭葉が活

一中山先生講座一 ランの科学  
『ランニングのレース前の  
 Chew-インガム』

性化され、この領域の神経  
細胞が活発になり、集中力  
や記憶力が高まること科  
学的に示されました。さ  
らに噛むという動作は、ふ  
くらはぎなどの筋肉の収縮能  
力を高めるという効果も証  
明されています。  
ガムを噛むと言うことは  
ランナーにとっても、プラ  
スになることが多いよう  
です。レース前に一度試され  
てみてはいかがでしょうか。  
ただ、走りながらガムを噛  
むことは危険を伴います。  
ガムは紙に包んでパンツの  
ポケットに入れますよ!

96 中山 浩明 (つづく)

『快汗駄句駄句』

河原六茶 (俳号)

【サッカー】 ザックジャパン アジアチャンピオンに  
悲劇の地 歓喜に変えた チームの和  
悪夢のドーハでチーム一丸

【女子マラソン】 赤羽 五度目で初優勝  
四転び 五つで起きる レースかな  
夫のコーチで周到な準備

【大相撲】 八百長問題で春場所中止  
スキヤンダル とうとう土俵に 相撲取り  
ついに土俵下から土俵上へ

★ツイッター  
俳号に「茶」の茶を借り「河原六茶」(かはあら むちゃ)  
.....とても「二茶」にはほど遠いので!。★

(1959 下山 孝雄)

編集後記

馬堀自然教育園の林の下草近くで  
「チャツチャツ」と鳥の鳴き声!  
あれは鶯では? 鳴き声はよく聞くの  
だがなかなか姿を見せられない鶯  
をこの日は見ることが出来た。スズ  
メより大きめで全体は薄茶だが喉か  
ら下胸にかけて「薄いうぐいす色」  
をしていた。その少し前に目の周り  
が白いメジロ見てどっちが「うぐい  
す色」? まのなくこの園に生息す  
るトウキョウウサギウオの産卵期  
昨年はババナ大の透明な卵胞が水路  
に50腹ほど産卵され推定するとオス  
メス百匹は生息しているだろう。  
3月になればホーホケキョの鶯。  
日に日に陽の高さも増し、寒さの中  
にも陽光がまぶしい。そして世界は  
アラブ世界は、チュニジアの市民パ  
アはエジプトへも伝播。1月25日  
からの「ムバラク退陣要求」の反政  
府デモでムバラク大統領はついに辞  
任に! 30年前の人氣は30年間の圧  
制に苦しむ市民へは通じなかった。  
まだ混沌としているが、南米大陸に  
ても市民パワーでチェンジだ。

① 『原稿募集』コメント  
イラスト、写真何でも可  
メールアドレスは  
krs@nwd.biglobe.ne.jp

② 1月よりバーコード本格運用  
に入りました。バーコードは胸  
NOIC右下へ吊り下げて下さ  
い。また紛失しないようにお願  
いします。  
バーコード・NOICは 自己管  
理です。紛失での  
バーコード再発行 500円  
NOIC再発行場合は、  
300円かかります  
☆当月の棄権届けは通常のバー  
コード受付けでバーコード読  
み取りでOKです。(扱いは  
ゴールせずで識別します)  
また次月の棄権届けはバーコー  
ド再発行所でバーコード読取  
りでOK。  
今後、紙での棄権届けは廃止して  
行きます。  
「記録に連続回数と通算回数  
を表記しました。  
初参加が2000年以前の方  
は通算回数を申告して下さい。