

第448回月例

12月は第4日曜日



それ以外の月は最終日曜日

http://yqgee.jp/kawasaki/

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 集「河原版」編集委員会(鈴木・中山・今野)
〒211-0002 川崎市中原区上丸子山王町2-1332
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
月例終了後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

新日本スポーツ連盟が声明を発表
新日本スポーツ連盟は、3月の全国評議委員会の討議を経て、声明「スポーツから「体罰」・暴力・ハラスメントをなくすための共同を!発表しました。学校の部活動における「体罰」・暴力だけでなく、全日本女子柔道監督の選手に対する暴力行為とそれを黙認してきた全日本柔道連盟の後進的で閉鎖的な体質が明らかになりました。こうした事態を受け、様々なスポーツ関係者

「体罰・暴力問題」を考える(3)
神奈川県連盟・川崎市連盟理事長 石川正士

間、スポーツから「体罰」や暴力をなくすための新たな努力が始まっています。新日本スポーツ連盟は創立以来、「スポーツは万人の権利」として発展させることをめざしてきたスポーツ団体として、スポーツから「体罰」や暴力をなくすために、すべてのスポーツ関係者、スポーツ団体と共同してあらゆる努力を尽くすことを表明したものです。新日本スポーツ連盟は、学校の部活

多くのスポーツ団体は、スポーツを介し、国民の間で、「体罰」・暴力を絶対に容認しないことを宣言し、同時にすべてのスポーツ団体とスポーツ指導者に共同の取り組みをよびかけています。そして、わが国のスポーツからあらゆる「体罰」・暴力をなくし、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むこと」は全ての人々の権利(スポーツ基本法)にふさわしいスポーツを実現するために、協力し合い、広く国民的な議論を起こすことをよびかけています。(おわり)



“P h O T O レター”

5/26 第447回月例リズムに乗って



「熱中症」を予防しよう
夏場は水分補給はこまめに摂り対策をとりましょう。
月例川崎では、夏場の安全対策として、当日出発前のWBG温度によってレースの短縮又は中止することになっています。
WBG 25度で10kmを5kmに変更します。
31度で全てのレースは中止します。
WBG温度に依りなく、本人の当日朝の体調や、前夜の飲酒、寝不足などによっては「熱中症」になります。
無理をせずに走りましょう。

6月例表彰

2013年神奈川県反核平和マラソン
7/13(土) 今年も開催し走ります

ご参加をお待ちしています!

7月13日(土)

Aコース(相模原市相模原市役所)

到着 相模原市役所 10時

到着 大和市役所 15時

Bコース(川崎市川崎市役所)

到着 川崎市役所 16時

到着 横須賀市役所 16時

Cコース(三浦市三浦市役所)

到着 三浦市役所 16時

到着 京急三浦海岸 10時

7月14日(日)

Dコース(横浜藤沢)

到着 横浜藤沢 23時

Eコース(藤沢平塚)

到着 藤沢市役所 10時

到着 藤沢市役所 17時

到着 平塚ふれいあ公園 14時

Fコース(海老名茅ヶ崎)

到着 海老名市役所 14時

到着 茅ヶ崎市総合体育館 12時

Gコース(三浦藤沢)

到着 三浦市役所 6時

到着 藤沢市役所 10時

Hコース(平塚箱根)

到着 平塚ふれいあ公園 27時

Iコース(平塚箱根)

到着 平塚ふれいあ公園 14時

到着 箱根役場 17時

参加費 1000円/日

ご参加下さい。

50回連続出場賞	
長島 一之	5
本島 周作	5
相馬 謙吾	5
齋藤 真史	5
秋月 智帆	5
麦田 均	5
久保田 善丈	5
阿部 空羽	5
岩本 孝昌	5
久保田 耕	5
手島 正彦	5
吉野 友之	5
天野 敏康	5
浦野 慧介	5
岡崎 航平	5
山本 航平	5
大庭 清之介	5
殿垣 圭史	5
岡崎 誠一	5
荒井 康裕	5
平良 篤	5
岡端 利樹	5
山之内 利樹	5
遠藤 康行	5
山崎 茂子	5
加登谷 敬子	5
大谷 裕美	5
山田 優	5
岡崎 日菜多	5
板谷 翔子	5
伊藤 智美	5
佐々木 博美	5

35回連続出場賞	
相馬 謙吾	3
齋藤 真史	3
秋月 智帆	3
麦田 均	3
久保田 善丈	3
阿部 空羽	3
岩本 孝昌	3
久保田 耕	3
手島 正彦	3
吉野 友之	3
天野 敏康	3
浦野 慧介	3
岡崎 航平	3
山本 航平	3
大庭 清之介	3
殿垣 圭史	3
岡崎 誠一	3
荒井 康裕	3
平良 篤	3
岡端 利樹	3
山之内 利樹	3
遠藤 康行	3
山崎 茂子	3
加登谷 敬子	3
大谷 裕美	3
山田 優	3
岡崎 日菜多	3
板谷 翔子	3
伊藤 智美	3
佐々木 博美	3

25回連続出場賞	
相馬 謙吾	2
齋藤 真史	2
秋月 智帆	2
麦田 均	2
久保田 善丈	2
阿部 空羽	2
岩本 孝昌	2
久保田 耕	2
手島 正彦	2
吉野 友之	2
天野 敏康	2
浦野 慧介	2
岡崎 航平	2
山本 航平	2
大庭 清之介	2
殿垣 圭史	2
岡崎 誠一	2
荒井 康裕	2
平良 篤	2
岡端 利樹	2
山之内 利樹	2
遠藤 康行	2
山崎 茂子	2
加登谷 敬子	2
大谷 裕美	2
山田 優	2
岡崎 日菜多	2
板谷 翔子	2
伊藤 智美	2
佐々木 博美	2

15回連続出場賞	
相馬 謙吾	1
齋藤 真史	1
秋月 智帆	1
麦田 均	1
久保田 善丈	1
阿部 空羽	1
岩本 孝昌	1
久保田 耕	1
手島 正彦	1
吉野 友之	1
天野 敏康	1
浦野 慧介	1
岡崎 航平	1
山本 航平	1
大庭 清之介	1
殿垣 圭史	1
岡崎 誠一	1
荒井 康裕	1
平良 篤	1
岡端 利樹	1
山之内 利樹	1
遠藤 康行	1
山崎 茂子	1
加登谷 敬子	1
大谷 裕美	1
山田 優	1
岡崎 日菜多	1
板谷 翔子	1
伊藤 智美	1
佐々木 博美	1

Photoletter
事務長のスタート前のリズ
ム体操が好評です。
以上(敬称略)

来月の月例は、7月28日です。
4月~10月までは夏時間。
子供1k 8:15 NOC
3K(A) 8:30 (3999以下)
3K(B) 9:00 (4000以上)
5k 9:30
10k 10:00 スタートです。
(出場受付は各種目の15分前までに済ませて下さい)

第447回月例スナツ

写真：インタビュアー 中山 浩明

仲間 1 5108うらべなおと君、5891戸根航大君、6088豊田慈門君、6163鎌田絳輔君、6164三好悠斗君、1693うらべさとみさん、2111木村優歩さん、2112井原 紬さん

年齢は、幼稚園年長から小学校2年生までです。「勝った」「負けた」と言いながら1kmを楽しく走ることができました。ふだんは、このようなトラックで走る機会がないので、体操教室が終わった後に帰るようになっています。

親子 3kmA女子1位 1322初木唯祈さんと 3208 お父さん

丸子橋近くの中原区に住んでいる小学校5年生です。3kmの自己ベストは11分8秒です。今日は熱が少しあって本調子ではありませんでしたが、何とか走りきりました。練習は、ほぼ毎日しています。走る距離は6km、10kmぐらいですが、たまに17、18kmぐらいのコースを走ることもあります。長い距離を走るのが好きです。

仲間 2 3802早田 凪君、3848鈴木丈士君、4268菊地幹大君、6159石黒哲平君、6160石川滉大君、6161石黒佑大君、1356菊地琴子さん

みんな月例マラソンのちびっ子常連さんです。今日は参加回数で35回・32回・25回のランナーがいます。

仲間 3 コンドウ組 6209高橋亮太さんほか

今日は10人のメンバーで3kmと5kmに参加しました。川崎・横浜を中心に活動しています。普段の練習はそれぞれの地元で走り、トライアスロンの大会などにも出場しています。今年はチームで駅伝参加も考えています。

10km女子1位、1272村上仁美さんと 2位 1673伊勢村智子さん

(村上さん) 今日はかなり蒸し暑かったので呼吸が少し苦しかったです。ですがタイムは何とか40分を切れたと思います。



左写真は1面のつつき PHOTOレター

第447回月例参加者動向

2013.5.26 曇 C 0m/s 24.6 66% WBGT-°

種目	男子	女子	合計
10k	216	41	257
5k	291	46	337
3k(A・B)	幼少	14	57
	中学	1	10
	大人	54	319
	計	69	386
子ども1k	116	73	189
延べ出場者	940	229	1169
初参加者	106	36	142
棄権	62	19	81
延べ参加者	1002	248	1250

年間累計出場者 (~ 5月 5494)

実数 894 (昨年月は 6275名)

今年は大阪国際マ女子マラソンに参加しました。フルの自己ベストは3時間3分です。普段の月間走行距離は、300、350kmぐらいですが、大会近くになると調整して走るようにしています。次の大きな大会は横浜国際女子です。しっかりと練習して少しでもタイムが縮まれば、と思っています。サブスリーが目標です。(2位の伊勢村さん)



中山先生講座ー ランの科学 『体脂肪計のしくみ』VOL18

96 中山 浩明

ランナーにとって、体脂肪率はとても気になる数字です。全く脂肪がなくても困りますが、ありすぎるのも困ります。それは肥満と直結して健康にもよくないからです。特にランナーにとっては、タイムを縮めるためには、数字をできるだけ減らしたいものです。現役の頃の高橋尚子さんは4%、野口みずきさんは6%だったと言われています。(イタリアで活躍しているサッカーの長友選手は3%)。ところで、ご自宅に体脂肪率がわかる体重計をお持ちの方も多いと思いますが、そのメカニズムはどのようになっているのでしょうか？ 体の中の脂肪は電気を通しません、筋肉は水分が多いので電気を通しやすくなります。電気の通りにくさを電気抵抗といいますが、体重計はこれに注目して体に電流を流して、体内の電気抵抗を測定して体脂肪の量を測るしくみになっています。つまり体重計に乗ると体に電流が流れるようになってくるのです。こうして脂肪以外の筋肉や内臓、骨などの組織骨などの組織の重さを、電気抵抗を測ることで割り出し、体重からそれを引けば脂肪の量がわかります。あとはその脂肪量を体重で割って100をかければ体脂肪率となります。このしくみでわかるように決め手となるのは水分なので、食べたり飲んだりした後は体内の水分が増えるので、正確な値は出ません。正しく把握するには、起きた後とか、寝る前とか決まった時間に測定し、その変化をチェックした方がよさそうです。(完)

編集後記

22日念願の「富士山」世界文化遺産に登録を果たした。6月1、2日開催された全国ウォーキング協議会主催の交流ウォーキング富士山は5合目集合で賑わいでいた。世界遺産登録が現実となり、レストハウスではお祝いのお守りの鈴が配られていた。そのカイあつてか三保の松原も、十数年前に富士に登った。夏の登山客のトイレの処理が間に合わず臭いが漂っていたが、今では各方面の方々の努力で改善された。北斎や広重、近代絵画でもモチーフとなり富士山信仰や歌にも詠まれる富士は日本人の心のふるさと。眺める山富士は左右対称の圆锥であり平和の象徴でもあろう。富士のマグマは安定であつてほしいが、今現在富士は訓練砲弾を浴び放題。安倍政権の狙い目「国防軍」憲法9条が改悪され日本が戦争の出来る国となつてしまつたなら世界遺産どころではない。そして姑息な96条狙に96条の会も出来た。守れ憲法。

バーコードは胸、NOIC前左下吊り下げて下さい。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再発行の場合は、300円かかります。連続賞金は49152535。50 65 80 100 130 150 180 200・250。300回があります。15回はNO 刷込みシャツ。50回・100回では 賞品をトロフィー又は額入り本人写真の選択可。また百回・二百回連続賞金は、月例チケット。順に(6ヶ月分)(一年分)の選択制(どちらも事前申し出制)連続賞金は三百回まで、連続三百回達成者は月例会員となり得ます。棄権届「郵便振替」名義：新日本スポーツ連盟RC番号：00664433100(違いと記録に載らない場合があります) 編集後記