

第487回

12月は第4日曜日



それ以外の月は最終日曜日



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 B F-1

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

月例終了当日の問合せは市連盟事務局 044-433-1120へ

郵便振替での乗権届は 下記へ

名義: 新日本スポーツ連盟RC 番号: 00260-4-33100

URLは http://kawasaki.qee.jp/ で

主催: 新日本スポーツ連盟川崎市連盟 月例川崎マラソン実行委員会

熱中症予防の安全対策

当日出発前のWBGT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。

WBGT25度で10%を5%に短縮。

また、状況により5%を3%に短縮します。

31度で全てのレースは中止します。

夏場は水分補給はこまめに

摂り対策をとみましょう。

◇来月の月例は10月30日です。

スタートは下記時間 (夏時間最後です)

子供1K 8:15

3K(A) 8:30 (NO-C 主に男子仕分け3999以下)

3K(B) 9:00 (NO-C 仕分け男子4000以上)

5K 9:30

10K 10:15 (5月より)

次月乗権受付は 10時30分まで。

10月までは夏時間。

11月からは冬時間上記時間1時間遅れです。

8月第486回月例と神奈川スポーツ祭典陸上他



8月第486回月例はこのところの台風の影響で河川敷の冠水や天気予報では雨マーク。実行委員会は前日雨天コースでの実施に備え雨天コースのマーキングをしました。幸い、当日は雨も降らずに晴天コースで開催することが出来ました。当日はWBGTも上がらず、10kmも通常のおり行なわれました。子ども1kmに256名が出場しました。左上写真は10kmを走るランナー達。写真下最左①は9/4開催の関東Bランニングクリニックから阿由葉・敷並・河田・中村の各氏が参加...後方の白い盾はアーチェリー大会の的。その右は9月11日(日)に大和市スポーツセンター競技場で開催された第54回神奈川県スポーツ祭典陸上競技大会での写真②は男子5000mで先頭を行く1位でゴールした胸番11の富張裕紀さん。③は男子1000mスタートの瞬間。④は4000mRのバトンタッチの様。リオ五輪で日本選手の活躍に刺激を受けたのでしよう神奈川大会には延べ700名が出場しました。全国大会は11月6日に千葉県スポーツセンターで行われます。県大会は全国大会の予選も兼ね、入賞者は出場資格を得て40名の選手が全国大会へ出場することになりました。

8月第486回月例はこのところの台風の影響で河川敷の冠水や天気予報では雨マーク。実行委員会は前日雨天コースでの実施に備え雨天コースのマーキングをしました。幸い、当日は雨も降らずに晴天コースで開催することが出来ました。当日はWBGTも上がらず、10kmも通常のおり行なわれました。子ども1kmに256名が出場しました。左上写真は10kmを走るランナー達。写真下最左①は9/4開催の関東Bランニングクリニックから阿由葉・敷並・河田・中村の各氏が参加...後方の白い盾はアーチェリー大会の的。その右は9月11日(日)に大和市スポーツセンター競技場で開催された第54回神奈川県スポーツ祭典陸上競技大会での写真②は男子5000mで先頭を行く1位でゴールした胸番11の富張裕紀さん。③は男子1000mスタートの瞬間。④は4000mRのバトンタッチの様。リオ五輪で日本選手の活躍に刺激を受けたのでしよう神奈川大会には延べ700名が出場しました。全国大会は11月6日に千葉県スポーツセンターで行われます。県大会は全国大会の予選も兼ね、入賞者は出場資格を得て40名の選手が全国大会へ出場することになりました。



Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 9th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 15th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 25th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 35th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 50th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 65th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 130th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 150th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 4th consecutive runner award.

9月月例表彰 第486回8月28日 達成者 廣川美恵子

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 9th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 15th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 25th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 35th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 50th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 65th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 130th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 150th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 4th consecutive runner award.

Table with 10 columns and 4 rows of numbers and names for the 4th consecutive runner award.

「安民法制(戦争法)一強行から一」



Large table with names and numbers at the bottom of the page.

第486回月例スナッフ 写真・インタビュ 中山 浩明

① 仲間 8732 柴田悠貴君(小3) 8731 鮎川琥太郎君(小3) 8728 木村壮也君(小3) 3194 柴田 珠希君(小5) 大田区の洗足池と多摩川から来ました。月例川崎マラソンで走り始めたのは、友達を誘ってくれたからです。いつも1*と3*を走ります。1*は目いっぱい走ります。タイムはだいたい4分17秒から20秒の間です。今日はい方でした。ふだんはサッカーとバスケットボールをやっているのですが、3*は持久力を付けるために走っています。いい練習になっています。

② 家族で参加 735 佐々木萌衣さん(小4) 2734 佐々木結衣さん(小2) 7711 佐々木奎君(3歳) 月例川崎マラソンは今日で10回目くらい参加になりました。この近くの下丸子に住んでいます。子どもたちは1*、お父さんは3*を走りました。今日は、涼しかったので走りやすかったですね。子どもたちは走るたびにタイムが縮まってきたのでそれが楽しいようです。月例川崎マラソンに参加しはじめたばかりのころは泣くことも多かったのですが、最近は全く泣きません。走ることが楽しくなってきたのかも知れません。

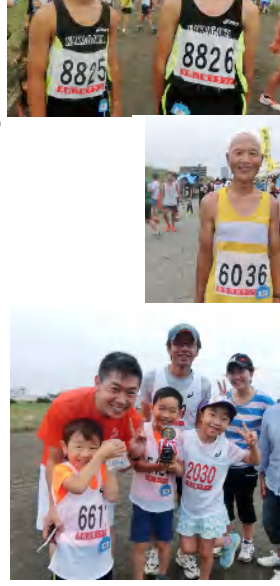


生です。兄が中学校の陸上部に入っていますので、自分も走ってみようと思いました。ふだんは多摩川の河川敷を走っています。この間は平塚競技場でSB食品の3*のレースがあったので参加してきました。12分30秒の自己ベストを出すことができました。でも最終的には12分を切りたいと思っています。兄と同じように中学校に入ったら、陸上部に入ります。目標は全国大会出場です。

④ 仲間 571 鈴木つや子さん 1113 阿由葉房子さん 阿由葉さん談 50歳で走りはじめ、今年で7年目になります。息子たちに迷惑をかけないよう健康維持が目的で走るようになっています。月に2000〜2500*くらいは走っています。土曜日や日曜日はクラブの練習会に参加しているランナーたちと走っています。レースにも積極的に参加していますよ。1年を通して20レースくらいになるでしょうか。フルマラソンは5レースです。フルの目標はサブ4で、1回目の横浜マラソンで3時間59分を出し、目標達成だと喜んだのですが、あとで2000m足りないことがわかり、まぼろしの記録となっていました。もう一度切り直しです。90歳までは走り続けるつもりです。

鈴木つや子さん談 走りはじめたのは、40歳代でもう20年くらいは続けています。月例川崎マラソンも100回連続賞をいただいています。仕事をしているので、1か月に走る距離は100*くらいだとは思いますが、常に10kmはしっかりと走りたいと思っています。

⑤ 中川中学校陸上部 8825 大西啓太君(中2) 8826 橋本慶太君(中1) 横浜市都筑区にある中川中学校の陸上部です。中学校3年生は受験があるので引退して、現在は1年生と2年生で活動しています。今日は3*を走りました。大西啓太君は10分40で自己ベストを出すことができました。本慶太君は10分53でした。区の練習会が10月の初めにあり、予選会が10月15日に開催されます。同じ都筑区の茅ヶ崎中に負けないよう頑張るつもりです。中学駅伝では、市で10位以内に入ると県予選に進めます。以前のチームは9位に入ったこともありまして、しっかりと練習したいと思っています。



⑥ 熟練ランナー 6036 伊藤敏雄さん 朝5時29分の電車に乗って、千葉県の匝瑛(そうさ)市からやってきました現在72歳です。住まいは八日市場で、「ちいさんぽ」で活躍されていた俳優の地井武男(ちいさなお)さんの実家の近くです。走り始めたきっかけは仕事で営業から内勤に変わり、あつという間に体重が増えてしまったのでダイエットが目的でした。おかげさまで今ではランナー体型になりました。走歴は今年で38年目になります。今までに出了大会は1177回を数えます。1200回は是非達成したいですね。海外にもずいぶん行きました。ポストン・ロンドン・ゴールコースト・ホルノルなど、また国内では皆さんがよく出場される大会にもほとんど出ましたよ。サロマウルトラにも出たことがあります。フルのベストは、つい最近出したのですが、4時間2分でした。目標は4時間切りです。日本全国で行われるマスタースも参加しています。前回のマスタースでは5000m 70〜74歳のカテゴリーで優勝しました。タイムは23分を少し超えました。健康に気をつけながら、これからも頑張っていきたいと思います。

⑦ 月例川崎マラソン連続表彰 2030 羽尻真悠さん(35回連続) 小3) 6611 南谷由登さん(25回連続) 5歳 他4489 南谷達郎さん 5424 南谷晶太君(小3) 5969 羽尻直史さん 大田区の矢口から来ました。月例川崎マラソンは保育園の友達の前から走っていたので、誘われて参加したのがきっかけで、続けて出場するようになりました。今日は連続の表彰で盾をいただきました。普段は多摩川を走っています。お父さんはフルマラソンにもよく出場しています。今年は湘南国際マラソンに出る予定です。目標はサブ4です。(一)

第486回月例参加者動向 2016.8.28 曇り C 0.0m/s 23.0°C 96% WBGT22. Table with columns: 種目, 男子, 女子, 合計. Rows include 10k, 5k, 3k(A・B), 子ども1k, 延べ出場者, 初参加者, 棄権, 延べ参加者.

★お詫び訂正 先月号河原版485回(7月月例)参加者動向、合計数が間違っていました。訂正版はホームページ版をご覧ください。 ① バードは胸、NOIC前左下へ吊り下げて下さい。バード・NOICは自己管理です。紛失でのバード再発行 5000円 NOIC再発行の場合は、3000円かかります。 ② 大型記録賞発行は申し出制となりました。各種目1〜3位(ただし1位は小学生、3kはA台合同で中学生以下対象)申し出なき場合 発行されません。(必要な方は本部申し出て下さい) ③ 連続賞は4・9・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250・300回があります。 ④ 50回・100回はNOIC 剛込みシャツ。又は額入り本人写真の選択可。 ⑤ 棄権届「郵便振替」名義・新日本スポーツ連盟RC番号・00260014133000(遅いと記録に載らない場合があります) 第38回河原駅伝大会 80チームが出場し行われます。 編集後記 ハンドペンを乗り越えての選手たちの活躍は勇気を与えてくれた。男子15000m(視覚障がい)ではのアブデラティフ・バカ選手(アルジェリア)が金メダル。そのタイムは世界記録となる3分48秒29。リオ五輪の優勝タイム3分50秒00を上回った。また4位までもが優勝タイムを上回った。もう健康者以上と言われない。ハンドペにより様々な競技を競うパラリンピック、車いすラグビーは正に格闘技だ。水泳の視覚障がい木村敬一選手は4つの銀で4年後の東京でリベンジだ。44年英チャーチルが戦争負傷者のリハビリを兼ねS・マンデビル病院へ専門科を設け、医師グットマン卿を科長に指名。48年同氏が病院内で車いすアーチェリーの原点だそうだがパラリンピックの原点だそう。第1回はローマ、2回は64年の東京。パラの意味もParaplegia(麻痺)の。だったが現在はParalympic(麻痺)へ。安倍首相は11月自衛隊を南スーダンに駆けつけ派遣しよう。