

第508回 月例川崎マラソン

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

〒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

URLは http://kawasaki. qee. jp/

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

### 月例川崎マラソン500回の歩み (4)

#### 10年間の蓄積からの成果と教訓

①参加者の広がり連続出場者増

一九七六年二月二十九日五十名の参加でスタートして十年、十周年の一九八六年二月には四三〇名の参加者となりました。参加者の年齢層も広がり女性も増えてきました。また、グループや学校・地域のスポーツクラブなどからもまとまったの参加がありました。特に清明学園の先生と小学生の三十名を超える参加は会場を明るくしました。また、参加者の中には著名なランナーもあり、記録的にも引き上げるとともに参加者全体と実行委員会に大きな励ましとなりました。ポストンマラソン優勝者の山田敬三は第三十回(一九七八年八月)に参加され十K三五分二四秒を記録されました。角田進さんは一九七八年の全月例に参加され五K七連勝、十K二連勝の記録で輝きました。

一〇〇回(一九八四年四月)時点での連続出場賞は、一〇〇回二名、八〇回一二名、六五回三三名、五〇回五七名、三五回一〇〇名、二五回一三八名、一五回二三八名、九回三六二名、四回八六二名の方が受賞されています。殆どの参加者が一回きりの参加では終わっていないことを示しています。「月例の大会」という特徴がはつきりしてきたのです。

一〇年間一二〇回の延べ参加者数は二五八三四名、登録者数三六〇〇名となっています。これが十年間で蓄積された活動の成果と言えるでしょう。

川崎市連盟理事長 石川 正士

◇来月の月例は 7月29日です。

注意 スタート時間の変更です。

4月から夏、冬時間を無くし年間下記の通りになります。

#### スタート時間

(受付は早めに済ませようお願いします)

子供1K 8:30

3K(A) 8:45 (NO-C 主に男子仕分け4999以下)

3K(B) 9:15 (NO-C 仕分け男子5000以上)

5K 9:45

10k 10:30

次月棄権受付は10Kmスタート時刻です

#### 5月月例表彰 第506回5月27日 達成者

◇250回連続出場賞  
566 栗田 順子

◇180回連続出場賞  
969 渡辺 春行

◇150回連続出場賞  
683 阿藤 博

◇130回連続出場賞  
1959 下山 孝雄

◇100回連続出場賞  
2390 小島 裕  
(4月)

◇80回連続出場賞  
3602 麦倉 均

◇50回連続出場賞  
4146 熊澤 栄二  
4382 坂本 貴行  
4383 坂本 大晋  
4740 小松 英彦  
4758 岡崎 喜和  
5388 細谷 弘美

◇35回連続出場賞  
6163 鎌田 紘輔  
6621 西笛仁 一朗  
6933 池田 純

◇25回連続出場賞  
8793 渡邊 元幸  
9057 遠藤 大和

2222 市川 空音  
2144 鎌田唯珂子  
2133 中西真美子  
2139 中西美沙紀

8777 興村 富蔵  
8423 星野 敏規  
8239 森本 幸平  
8408 小森 広翔  
8705 和田 一成

◇9回連続出場賞  
3087 田村 結

◇4回連続出場賞  
3562 森村 美玲  
2325 加藤 洋資

3156 大津 嘉光  
3977 吉田 一翔  
3616 吉水 充  
4163 山田 元喜  
5430 山本 博

5743 松田 時彦  
5461 山口 陽介  
6020 高橋 匡

6722 小野島 悠太  
6484 今津 遼瑛  
6200 小野島 悠太

6975 滝本 賀年  
6540 今津 遼瑛  
6200 小野島 悠太

7098 小川 辰宜  
7106 小川 辰宜  
7210 小川 辰宜

7777 米増 晋一  
7298 小川 辰宜  
7210 小川 辰宜

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8532 若島 祥河  
8220 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 加藤 遼河  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 村上 紘斗  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰

8888 江連 奏汰  
8800 江連 奏汰  
8220 江連 奏汰



おめでとうございます。  
(敬称略)

第507回月例  
スナッフ

写真・インタビュー  
中山 浩明

1. 130回連続表彰 ① 571  
今回、連続130回をいただきましたが、実はこの前に100回連続をいただいた時に、一度途切れ、それから新たに再出発して130回連続出場までに至った次第です。100回の後、タイムがなかなか縮まらなかったため、モチベーションが下がり、参加するのを一度やめてしまったのです。その後、それではダメだと気づき、気を入れなおしてまた1回から始めました。そして今回130回目となりました。今は、時間があるときは、朝8時くらいから、多摩川沿いを10kmくらい走っています。目標は、同じクラブの中野陽子さんみたいに、80歳を過ぎてても元気に走っていられるようになることです。これからも頑張ってください。

2. 130回連続表彰 ② 2197

陸上は大学まで続けていきましたが、社会人になってからは、スキーやラグビーに力をいれ、ランはしばらくお休み状態でした。しかし、11年目前に多摩川クラブに入り、ランニングを再開しました。その時にこの月例川崎マラソンを知り、クラブの入会とほぼ同時期に月末の日曜日には古市場に来るようになりました。おかげで、51歳の時に那覇マラソンで、2時間59分という記録を出し、念願のサブスリーを達成することができました。(それから那覇マラソンは9回出場しています)今年のフルマラソンは7月の函館、10月の岩手北上マスターズを予定しています。今は、4時間を切れればいいかなと思っています。

3. 1km1位 3720(小6)と仲間 3719(小3) 3721(小1) 9923(小3) 9935(中2)

月例川崎マラソンは、お母さんがネットで調べて知り、みんなで来ました。初参加です。チームの名前は、「M、S81」といいます。マキシマムスピードを追求する浦安



5. 新チーム結成  
今年から、新しいチームを作りました。チームの名前は「TWR C」です。中学生2名・高校生2名でスタートしました。練習場所は織田フィールドや日産スタジアム近くで行っています。砧(きぬた)公園までランで行くこともあります。  
9666君は、今日の月例川崎マラソンで自己ベスト更新をしました。9667君は先日の大会で、準優勝しました。これからも記録更新めざしてしっかり練習していきます。

4. 仲間 64 8603 9826  
64 談 月例川崎マラソンは14〜15回目になります。37歳の時に30kmのマラソン大会に出て、いたばしランナーマラソンでは4時間切りを目指します。9826 談 月例川崎は3回目です。ランニングは10年以上のブランクを経たあと、健康維持を目的に復活しました。15年位になります。これからも続けていきたいと思っています。  
8603 談 普段は月例横浜に参加していますが、知り合いからこの月例川崎マラソンを勧められて参加しています。今日は4回目です。

のランニングクラブです。メンバーは約30人いますが、すまいは、新宿・目黒・船橋市川などさまざまです。練習場所は浦安を中心に、夢の島陸上競技場・東京外苑などいろいろな所でトレーニングしています。私は短距離の100mを主に練習していましたが、800mでも記録を出したいと思い、この月例川崎マラソンの1kmに参加しました。コーチから、「普段よりも長い距離を走ることによって、体力だけでなく強い精神力も身に付く。それが短距離にもいい結果となって帰ってくる」と言われました。今日の1kmのタイムは、3分41秒でしたが、もっと縮めたいと思います。近く、「ニッシンカップ」という大会がありますが、上位入賞目指してがんばります！

6. ベテランランナー 9293  
月例川崎マラソンは、今日で通算16回目の参加になります。参加したきっかけは、毎年1月に行われている新春マラソンで、この月例マラソンのことを聞いたことです。面白そうだったので、今まで続いていました。横浜の月例も3か月に1回の割合で出場しています。住まいが中原区なので、普段は多摩川を月に100km程度走っています。大会にもよく参加しています。去年は、さいたま国際を4時間20分で走りました。しかし、栃木の太田原は30kmで止められてしまいました。悔しかったので今年にはリベンジします。ちなみにフルのベストは8年前に出した3時間25分です。

7. 5km2回目1位 9913

月例川崎マラソンは2回目の参加です。前回は3年前に走って10kmで2位でした。住まいは越谷で会社は三郷にあります。最近仕事で忙しいので、あまり練習できず、月に100km程度しか走ることができません。今日の5kmは16分台でしたが、ベストは14分50秒です。このダートコースは力を使うのでロードレースのよい練習になります。目標はフルで2時間30分を切ることで、福岡国際で出せればいいと思っています。



お知らせ

連続賞のトロフィーと賞状は3ヶ月間は保管しますが、3ヶ月過ぎますと廃棄します。6月から実施します。

該当者は当日持ち帰るよう、ご協力をお願いします。

6月から実施です。

① NO-C は胸・背へ着け、バーコードは胸NO-Cの左下へ吊り下げて下さい。  
バーコード・NO-Cは自己管理です。紛失でのバーコード再発行は、5000円 NO-C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1kmは小学生。3kmは AB合同で 高・中・小学生対象  
申し出なき場合発行 されません。  
(必要な方は本部へ申し出て下さい)  
③ 連続賞は 4・9・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250回があります。  
15回は NO 刷込みシャツ。  
50回・百回では 賞品をトロフィー又は額入り本人写真の選択可。  
④ 棄権届「郵便振替」  
名義…新日本スポーツ連盟RC番号…0026004-133100  
(遅いと記録に載らない場合があります)

第507回月例参加者動向

2018.5.27 快晴 3.3m/s 22.1°C 73%

種目	男子	女子	合計	
5k一回目	336	55	391	
5k二回目	293	43	336	
3k	幼少	57	31	88
	中学	20	9	29
	高校	6	1	7
	大人	354	74	428
計	437	115	552	
子ども1k	165	136	301	
延べ出場者	895	294	1580	
初参加	62	41	103	
棄権	67	30	97	
延べ参加者	962	324	1677	

年間累計出場者 (1~5月 7235 )  
実数 1144 (昨年月は 6885 )