

第485回



12月は第4日曜日

それ以外の月は最終日曜日

# 河原版

発行責任者 佐藤 静雄

編集 「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

月例終了当日の間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

H P 変更になりました

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

## 熱中症予防と安全対策

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\*<sub>0</sub>を5\*<sub>0</sub>に短縮。  
また、状況により5\*<sub>0</sub>を3\*<sub>0</sub>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  
摂り対策をとりましょう。



第484回月例は梅雨明け前の猛暑でした。10kmがWBGT温度25度を超えたため5kmに短縮し行なわれました。子ども1\*<sub>0</sub>には341名が走り、延べ出場者は1600名と盛況で、10\*<sub>0</sub>を5\*<sub>0</sub>に短縮するなど安全対策で無事終了しました。写真上は3\*<sub>0</sub>Aスタート周回(先頭を行く倉形、山田の両君)。中左は準備運動をする子供たち。右はゴール後給水を摂るランナーたち。



「安全に楽しく走りましょう!」

◇来月の月例は 8月28日です。

スタートは下記時間  
(受付は早めに済ませようお願いします)

- 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)

次月棄権受付は 10時30分まで。

10月までは・夏時間。



## 7月月例表彰

第484回6月26日 達成者

◇250回連続出場賞

140 沢尻 広

◇150回連続出場賞

725 倉形 健一

◇50回連続優勝賞

4498 伊藤 竜広

4498 浜名 正佳

4966 山田 元喜

5332 中山 健一

5332 大高 肇

5332 馬場 博

5332 石川 鏡水

5332 石川 裕之

7831 山口衣知夏

6609 佐藤 光昇

6609 田中健治郎

6453 松井 克行

534 塩沢 明

534 石塚 良一

9640 吉浜 晃

9640 荒井 康裕

7066 奈良部光俊

7066 奈良部凌人

7066 越前 圭介

2471 奈良部日菜

526 小幡 克之

1749 芳賀 滋

197 河原井千彰

7760 下倉功太郎

7760 平岡 孝啓

7760 武子 雅仁

7760 平良 勝

7760 齊藤 盛久

7760 重山 太一

7760 松本 一希

7760 長谷 知希

7760 大宮 広樹

7760 佐藤 二男

7760 寺前 陽

7760 小山 一孝

7760 松谷 彰弥

7760 三露 芽衣

7760 岩井 実

7760 中島加奈恵

7760 武子 直子

7760 増田 湊斗

7760 6487 藤本 宝志

7760 8133 市川 篤志

7760 8133 高須賀建二

7760 8133 清水 紀孝

7760 8133 五十嵐 進一

7760 8133 渡辺 進一

7760 8133 桑原 篤

7760 8133 坂田 浩慈

7760 8133 小柴 幸雄

7760 8133 山口 治夫

2938 横山 千鶴

2938 加峯 帆夏

2938 秋元 柚菜

2938 秋元 菜夏

2938 藤本 幸志

2938 川崎 由真

2938 川崎 瑛真

2938 藤本 英史

2938 茅野 夏希

2938 佐々木涼花

2938 飯塚 恵美

2938 星野 みゆき

2938 館野 康司

2938 寺澤 叶翔

2938 筒河 亮太

2938 安河 伸榮

2938 鈴木 陽平

2938 佐々木陽平

2938 遠藤 亜敏

2938 塩谷 裕稔

2938 藤本 宝志

2938 8133 市川 篤志

2938 8133 高須賀建二

2938 8133 清水 紀孝

2938 8133 五十嵐 進一

2938 8133 渡辺 進一

2938 8133 桑原 篤

2938 8133 坂田 浩慈

44回総会を終えて前列、石川理事長、酒井、金野の各氏他②神奈川反核平和マラソン7月23日川崎市役所横浜市役所コースを走る嶋田、芳賀の各氏③24日同横浜箱根町役場コースで二宮辺りを走る反核ランナー(藤本・飯野・佐藤好の各氏)④同24日14時半大磯町役場で歓迎を受ける反核平和マラソン一行。

◇15回連続出場賞  
526 小幡 克之  
1749 芳賀 滋  
197 河原井千彰

◇250回連続出場賞  
534 塩沢 明  
534 石塚 良一  
9640 吉浜 晃  
9640 荒井 康裕  
7066 奈良部光俊  
7066 奈良部凌人  
7066 越前 圭介  
2471 奈良部日菜

◇300回連続優勝賞  
4498 伊藤 竜広  
4498 浜名 正佳  
4966 山田 元喜  
5332 中山 健一  
5332 大高 肇  
5332 馬場 博  
5332 石川 鏡水  
5332 石川 裕之  
7831 山口衣知夏  
6609 佐藤 光昇  
6609 田中健治郎  
6453 松井 克行

◇9回連続出場賞  
坪井 英一  
西畑 保  
石岡 伸介  
いしひろと  
司代 遼  
堀 研史郎  
井 正三  
村上 寿哉  
中村 幸人  
遠藤 陽仁  
遠藤 雅春  
遠藤 和春  
加賀屋竜二  
飯田 達己  
中川 友理  
藤本 美理

◇3回連続優勝賞  
3km中男(4月〜6月)  
651 大橋 陸 (敬称略)

10kmのスタートが15分遅くなりまして10:15です。(夏時間5月より)  
★子ども1\*<sub>0</sub>のゴール後のバーコード読み取りは1列で行っています。親御様はゴール手前で離脱して頂きまたバーコード読み取り付近で待機願います。◆1〜3位の大記録賞は申出で作成しお渡しします。対象者の方は表彰係りへ申し出下さい。

第484回月例スナツ

写真・インタビュー 中山 浩明

① 仲間 8088 横田将史さん 8090 笠木陽一郎さん 8093 川崎陽色君(小3) 8094 川崎 悟さん 8549 川崎日陽君(小6) みんな、川崎駅近辺に住んでいます。月例川崎マラソンはネットでも知りました。距離もちょうどいいですね。川崎陽色君談 今日で11回目の参加です。小学校2年生の時、マラソンを走りたいと思いましたが、いつも、1kmと3kmを走りますが、だんだんタイムが縮んでいくのが楽しみです。また今度ががんばります。

② 仲間 3119 奥野心春ちゃん(小2) 2754 三露彩弥ちゃん(3歳) 2755 三露芽衣ちゃん(小2) 8634 寺澤叶翔君(2歳) 3076 寺澤芽生ちゃん(小2) 住まいは川崎市幸区です。友だちが前から月例川崎マラソンで走っていて、面白そうだったので参加しています。お母さん談・初めは長続きしなかったのでは? と思っていましたが、意外と継続して走っているのよかったです。普段はサッカーやスイミングもしています。月例川崎マラソンは月に一度というのがよいのかもしれない。これからも頑張りたいですね。

③ 3kmA男子1位 4910 飯島 啓さん 月例川崎マラソンは6~7回目だと思います。大田区



蒲田に住んでいます。月例川崎マラソンはインターネットでも検索して申し込みました。家から近いので気軽に参加しています。いつもは多摩川で練習しています。月に走る距離は約250kmくらいでしょうか。調子がいい時はもう少し距離を伸ばしています。大会にも参加しています。フルマラソンは1年に2回走ることになっています。ベストは東京マラソンで出した2時間54分です。目標は2時間50分切りです。今年はずっとマラソンに出場予定なので、そこで達成できればいいですね。

④ 3000回連続出場達成 457 飯田忠二さん

今回3000回連続(棄権届を含む)で表彰していただきました。ありがとうございます。住まいは東京杉並区で普段は小金井公園で走っています。50歳過ぎてから走りはじめ、今81歳です。東京マラソンを始め、全国のマラソン大会に参加してきました。青梅マラソンは17回走っています。ホノルルにも2回行きました。今でも、5時間30分くらいで走りますよ。走り始めたきっかけはダイエットが目的でした。50歳の時に体重は90kgありました。これではまずいと思い減量しようと思いました。初めはゴルフから始めたのですが、運動量が少なく、ランニングの方がエネルギーの消費量が多いので、ランニングに専念していききました。最終的には体重を32~33kg落とすことが出来ました。しかし、昨年、事故で半年入院することになり、これからは走ることにたいしてドクターストップがかかってしまいました。しかし、走ることにたいしてどうしても諦めがつかず、少しづつ走り続け、今日に至っている次第です。まだまだ走り続けていきたいです。

⑤ 3kmB女子1位 1306 額瀬優衣さん 月例川崎マラソンは65回以上、参加しています。連続の表彰(65回)は先々月、していただきました。住まいは蒲田です。小学校1年生から走りはじめ、現在小学6年生です。学校では1500mや3000mをタイムを計って練習しています。今のベストは、3000mで11分45秒です。普段は家の周りを走っていますが、来年は中学生になるので本格的に練習したいと思っています。目標は陸上部に入って駅伝チームに選ばれ大会で優勝することです。

⑥ 5km1回目女子1位 2891 加藤志保さん 月例川崎マラソンは6回目の参加です。5kmは、初めて1位になることができました。住まいは大田区で近所を走っています。月間走行距離は160~200kmくらいです。レースにもよく参加しています。ローカルな大会では、3kmや5kmで何回か1位になったことがあります。先日も江戸川区で開催された面白い10kmレースに参加してきました。「大島・小松菜マラソン」で、なんと優勝賞品が小松菜なのです。幸いにも優勝することが出来、小松菜をどっさりいただいたかったです。自分、ご飯のおかずは小松菜が続きます。

⑦ 星の子ランナース「中学生チーム」

7209 大村維吹君(中3) 8142 高澤 毅留君(中3) 8825 大西啓太君(中2) 8826 橋本 慶太君(中1)

部員は男子は30名で、陸上部全体としては、1年生のレベルが高く、去年よりも調子がいいかもしれません。まず、都筑区の区大会で入賞したいですね。そして横浜市の総体に出場していい成績を残したいです。10月には駅伝の予選がありますのでそこでも頑張りたいと思っています。



第484回月例参加者動向

2016.6.26 晴れ CO m/s 28.1℃ 60% WBGT 25.9

Table with columns: 種目, 男子, 女子, 合計. Rows include 10k->5k, 5k, 3k(A, B) categories (幼少, 中学, 大人), 子ども1k, 延べ出場者, 初参加者, 棄権, 延べ参加者.

年間累計出場者 ( ~6月 8875 ) 実数 1202 ( 昨年同月は 8285 )

① バイコードは胸、NOIC前 左下へ吊り下げて下さい。 バイコード、NOICは自己管理 です。紛失での パイコード再発行 500円 NOIC再発行の場合は、 300円かかります

② 大型記録簿発行は申し出制 となりました。各種目1~3位 (ただし1kmは小学生。3kmは 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 (必要な方は本部へ申し出て下さい) ③ 連続賞金は 49:15:25:35: 50:65:80:100:130:150:180:200: 250: 300回があります。 15回はNO 剛込みシツ。 50回・100回は、賞品をトクフィー ④ 棄権届(郵便振替) ⑤ 名義・新日本スポーツ連盟RC 番号:00260041433100 (遅い記録に載らない場合があります)

2016神奈川県スポーツ祭典 9月11日(日) 1種目15000円 編集後記 今日、東京都知事 選挙の投票日。お隣のスポーツ連盟東京都連盟は鳥越 俊太郎氏を応援しています。「野 党共闘と市民の力で、暮らして 福祉最優先、都民スポーツの振興に 力を注ぐ」で21日には「鳥越俊 太郎さんを勝利させるスポーツの 会」の結成、決起集会があったと のことです。参院選挙では画期的 な「1人区」での野党統一が図られ 32のうちの野党統一候補は11選挙 区で勝利しました。とは言っても、 憲法9条本丸に手を付けたい改憲 勢力も参院でも改憲発議が出来る 3分の2を確保しました。安倍政 権と補完勢力は今後時を見て改憲 に向けた動きを取るでしょうか、 鳥越さんは都政を都民に取り戻そ うと奮起しています。東京都は未 だに「非核都市宣言」をしていな い都市。首都東京がかつての美濃 部革新都政誕生のように安全で平 和で住よし又9条を守り育てる 都政」が実現出来れば大いに良し?

6月 第484回 月例 スナッフ写真



7月23~24日 神奈川反核平和マラソン スナッフ写真



横浜にて



藤沢にて



平塚にて



二宮にて



二宮にて



小田原にて