



第504回月例  
スナッフ

写真・インタビュー  
中山 浩明

- 1. 仲間 9753 9754 9256 969
- 7 9694 3626 3445

横浜市鶴見区の市場小学校2年生と4年生の仲間です。みんな鶴見市場に住んでいます。月例川崎マラソンは、それぞれ2回目から8回目になります。学校では毎週、水曜日と金曜日に練習しています。1kmくらい走りまです。サッカーもやっているのでも練習になっています。3月にリバーサイド駅伝に出ます。がんばります！

2. 3443

川崎の稲田中学校1年生です。陸上部に入っています。小学校の時はKJAC(カジャック)というランニングクラブに入っていました。月例川崎マラソンは、小学校2年生から出場しています。学校の練習以外では、多摩川を走っています。10km走ります。今の目標は駅伝で県大会上位入賞が目標です。前は9位だったので、4位以上に入れるよう頑張っています。4位以内になれば関東大会に進むことができます。

3. ベテランランナー 6643

月例川崎マラソンは、昭和52年から参加しています。中学から大学までは陸上部に入っていたので練習していましたが、社会人になってからは、ほとんど海外で過ごしていました。おかげで英語・スペイン語は日常生活に支障なく話せるようになりました。仕事で世界中をまわりました。地球温暖化防止のための森林保護と発展途上国の住民の生活向上のために、アジア・アフリカでの生活が多かったです。日本に戻ってから、63歳で再び走り始めました。現在は68歳になりました。いまは健康目的に10km60分ペースでゆっくり走っています。でも、月例川崎マラソンでは、60分を切って走りたいですね。私の趣味はギターを弾くことですが、実はギターを弾くにも意外と体力が必要なのです。ランニ



4. 3km1位 9669

横浜市港南区にある笹下(ささげ)中学校の3年生です。月例川崎マラソンには何回か出ていて、その仲間からこの月例川崎マラソンを紹介されて走るようになりました。学校では3000mを中心に練習しています。ベストは8分54秒です。学校の友だちも8分台で走ります。彼は全国大会にでました。もうすぐ卒業ですが、進学先は埼玉県の埼玉栄(さかえ)高校に決まっています。埼玉栄では陸上の強い高校です。寮生活になります。高校での目標は、全国高校駅伝で上位に入ることです。個人での目標はインターハイで上位入賞することです。将来は箱根駅伝に出場できればいいなと思っています。これからは、同世代のトップを目指してしっかり練習していきます。

5. チーム紹介 「アラスカAC」 8335 3654

月例川崎マラソンはネットで知りました。当日申し込みで気軽に参加できるのがいいですね。3km・5km・10km全て出ています。キロ4分ペースで走っています。住まいは町田で普段は家の近所を走っています。月に100kmくらい走ります。大会にもよく出ています。神奈川マラソン(ハーフ)は、1時間23分で走りました。できれば20分切りができればと思っています。

6. 10km1位 9222

月例川崎マラソンは5回目の参加です。走り始めたのは社会人になってからで、4年目になります。トレイルにも力を入れています。フルのベストは2時間38分、ハーフは1時間13分です。目標はフルは2時間



子ども1Kスタート時



35分以内。ハーフは1時間10分以内です。月例川崎マラソンは2回目です。月例横浜マラソンにも出ています。ふだんは鶴見川で練習しています。月に100kmくらいは走っています。今度相模原で行われる国際親善マラソン5kmに出場します。21分を切ることを目標です。

①NO-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。  
②大型記録簿発行は 申し出制となりました。各種目153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・300回があります。  
④「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。  
⑤「棄権届」郵便振替  
名義：新日本スポーツ連盟RC番号：0026004-133100  
(遅しと記録に載らない場合があります)

第504回月例参加者動向				
2018.2.25 曇り 2.1m/s 6.7℃ 56%				
種目	男子	女子	合計	
10k	231	23	254	
5k	270	39	309	
3k	幼少	47	19	66
	中学	21	5	26
	高校	6	1	7
	大人	282	66	348
計	356	91	447	
子ども1k	167	106	273	
延べ出場者	1024	259	1283	
初参加	44	18	62	
棄権	92	36	128	
延べ参加者	1116	295	1411	
年間累計出場者	(~12月 2641)			
実数	980	(昨年同月は 3180)		

**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月から実施します。