



第505回月例  
スナッフ

写真・インタビュー  
中山 浩明

1. 女子1km 1位 2898  
お父さんが、月例川崎マラソンで走っているの、私も小学校2年生の時に初めて走りました。でも1年に1回の参加ですので、今日も久しぶりです。私はサッカーが好きで、埼玉の「ブラジルサッカーアカデミー」というクラブに所属しています。ブラジルでサッカーコーチの資格を取得した人が指導する大きな組織で、幼稚園から中学生まで約300人の選手がプレーしています。将来の”なでしこジャパン”をめざしてがんばります！

2. 仲間 8689 8541 8691 8690  
小学校3年生と6年生です。大田区に住んでいます。月例川崎マラソンは、20回くらい参加しています。みんな1kmは4分20秒から30秒くらいで走ります。バスケットボールやスイミングもしていますので、ランニングはよい体力つくりとなっています。自主練習でも家の近くを1kmくらい走っています。6年生はもうすぐ卒業ですが、中学生になっても続けるつもりです。次は3kmも走ってみたいです。

3. 自己ベストができました！ 6916  
大森七中の陸上部2年生です。大田区の久が原に住んでいます。月例川崎マラソンは40回くらい走っています。中学校では、1500mと3000mを練習しています。ベストは1500が5分20秒、3000は今日出した10分31秒です。学校以外の練習では、2日に1回は朝5時から6kmの多摩川のコースを走っています。陸上部では、去年、大田区の駅伝大会で4位だったので、それ以上の順位をねらっています。個人的な目標は、陸上部で自分より速い人がいるので、しっかり練習して彼を追い抜くことです。

4. ベテランランナー 435



6. 5km 1位 6418  
月例川崎マラソンは5回目になります。普段は横浜や赤羽の月例マラソンにも世田谷区から来ました。月に300kmくらい走っています。フルマラソンのベストは2時間30分です。ウルトラマラソンも参加しています。神宮外苑で行われた50kmのレースでは、3時間6分で走り、代表選手に選ばれました。来月はオーストラリアの「バンバリーマラソン」を走ります。バンバリーは世田谷区と友好都市になっています。場所はオーストラリア西部で東部のシドニーと対称的な位置にあります。去年の優勝タイムが2時間40分だった



5. チーム紹介「ランジョグ」  
今日は15人で参加しました。先日の東京マラソンは大勢がボランティアで参加しました。チームでは、さまざまな大会に出場しています。この間のいたばしシティー・静岡・古河はなもも・青梅・京都・大阪・別大・多摩川100Kなどです。サブスリーもいます。フルは3時間30分から40分くらいで走るランナーが多いですね。



7. 女子10km 1位 3680  
月例川崎マラソンは初めてです。住まいは大田区池上です。月に350km程度練習しています。フルのベストは大坂国際で出した2時間55分です。来月は長野マラソンを走りますが、現在、故障中なので、ちよつと心配です。2時間55分を切れたらいいですが、今日もその調整で走りました。仙台ハーフも走る予定です。ハーフのベストは1時間21分なので、20分切りが目標です。



第505回月例参加者動向

2018.3.25 晴れ 2.1m/s 13.8°C 48%			
種目	男子	女子	合計
10k	224	27	251
5k	284	36	320
3k	幼少	50	72
	中学	16	21
	高校	3	3
	大人	332	53
計	401	80	481
子ども1k	154	116	270
延べ出場者	1063	259	1322
初参加	46	22	68
棄権	80	36	116
延べ参加者	1143	295	1438
年間累計出場者	(～12月 3963)		
実数	993	(昨年同月は 3577)	

**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。

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。  
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)