



主催

新日本スポーツ連盟  
月例湘南マラソン運営委員会  
<http://syonan-run.jimdofree.com/>  
毎月第一日曜日開催

連絡先(例会前日の午後と当日の午後) 新日本スポーツ連盟湘南地区連盟 電話/FAX0466-26-6414

緊急連絡先: 橋 俊也 070-5461-1925 (平日) 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟: 045-430-5665

★現在、参加者数が少なく、複数レースの出場もOKとします。腰ゼッケンなしで走ってください。

### 11月3日(日)月例湘南マラソン 各種目スタート時間

| RACE        | START TIME |
|-------------|------------|
| 5 km        | 8:30       |
| 1 km        | 8:35       |
| ファミリー(1 km) | 9:10       |
| 10km        | 9:30       |
| 3 km        | 9:40       |



ファミリースタート

10km 中止の場合の

### 各種目スタート時間

| RACE       | START TIME |
|------------|------------|
| 5 km (1回目) | 8:30       |
| 1 km       | 8:35       |
| 5 km (2回目) | 9:10       |
| ファミリー(1km) | 9:15       |
| 3 km       | 9:50       |

★台風の影響で、菱沼海外付近のサイクリングコースが通行止めになっている可能性があります。菱沼海岸はヘッドラインの東側で10km折り返しの手前ですから、10kmは開催できないかもしれません。その場合の各種目スタート時間は次の通りです。

23963 吉岡朝陽(あさひ)さん  
9歳(鎌倉市)  
月例湘南に父が走っていたのをきつ

# ランナーズインビュー



## 注意事項

★コースは貸切ではありません。自転車や歩行者の方の通行優先です。左側通行を守って、コースの右側は必ず空けてください。お互いに譲り合って走りましょう。自転車や通行人と接触した場合は、必ず相手に声をかけて、安全を確認のうえ、監察員か本部役員に連絡をお願いします。

★安全確保の立場から、イヤホンの使用を禁止します。

★腰ゼッケンは、当面使用しません。

ゴールは、1箇所になります。

★ゴール後の完走証配布はなくなりました。記録速報を見て各自記入していただきます。正式記録は後日、ホームページに掲載します。

かけに参加し始めた。地域の陸上クラブで活動しています。健康で長く走りたいと思っています。そろそろ3kmを走りたいです。

〔5km〕  
16917 小池幸子さん 60歳  
月例湘南には10年前から年に2、3回走っています。

丹沢マラソンで知り合った人に誘われたのが参加のきっかけです。月例には、目標とする大会の練習と〔2面へ〕



## 参加可能種目

中学生以下は過度の運動による心身への影響を考慮し、参加できる種目に制限を設けています。参加できる種目は下表の通りです。

〈参加可能種目の一覧表〉

|       | 小学生以下 | 中学生 | 左記以外 |
|-------|-------|-----|------|
| ファミリー | ○     | ○   | ○    |
| 1 km  | ○     | ○   | ○    |
| 3 km  | ○     | ○   | ○    |
| 5 km  | ×     | ○   | ○    |
| 10km  | ×     | ×   | ○    |
| 20km  | ×     | ×   | ○    |

×印の種目には参加できません

## 第504回参加者数

|              |      |
|--------------|------|
| 受付数          | 419名 |
| 10km         | 157名 |
| 5 km         | 173名 |
| 3 km         | 42名  |
| 1 km         | 42名  |
| ファミリー (1 km) | 27名  |
| 延べ完走者数       | 441名 |



松本さんは「砂」

同じ中学校の陸上部です。松本さんは10年前、親に連れてきてもらって走っていました。今日は初参加の中嶋さん、酒井さんを誘ってききました。

今日の感想と

今後の目標は、

松本さんは「砂

して走っています。月例湘南を依然としてやってくれてありがたいです。

私たちランナーのマナーを向上させたい。クリーンビーチなどをやってもらえるとありがたい。



のところを走るのがきつかった、今後はクロカン大会があるので上位入賞を目指します」。中嶋さんは「風が気持ちいい。景色がきれい、今後はクロカンで入賞したい」。酒井さんは「適度のアップダウンがあり走りやすい。砂が大変、今後は駅伝で区間賞をとりたい」。

〔ファミリー〕

26107 亀井咲良 (さくら) さ

んとお母さん

お父さんと一

緒に2歳のとき

から参加し始め、

今日で22回目。

大会で1番にな

りたいと思っています。月例湘南

はずっと続けてほしいです。

13193 岩澤 裕さん 72歳

趣味は山登り。ランニングは茅ヶ



**次回は1月5日**  
(12月1日は中止です)

崎で箱根駅伝をみてあこがれて走り始めた。箱根コースの国道1号を走っている。走る快感を味わいたい。

月例は友人が給水を手伝っていたのをきっかけに参加し始めた。1回目の参加で10kmを完走し、夢がかなった。そのときの50歳後半から137回連続出場。

自分の目標としては、まだまだ記録を作りたい、月例マラソンを続けていきたいと思っている。

## 《連続表彰について》

- ① 6月からは連続10回達成で、記念ランニングシャツをお渡しします。すでにランニングシャツをお持ちの方は対象外です。
- ② 通算20回賞のランシャツは、連続10回賞の救済措置です。
- ③ 2019年10月までの経過措置として、連続5回、通算10回の該当者には、2,000円/1着でお作りしますので、お申し出ください。

## 月例湘南マラソンコース図

