



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
郵便振替00250-9-89070

連絡先 新日本スポーツ連盟湘南地区連盟 〒251-0015 藤沢市川名1丁目3-15

緊急連絡先: 橘 俊也 070-3163-8401 (平日) 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟: 045-534-5553

1 km～10km を走れます!

529回(7月3日)の
種目とスタート時間

RACE	START TIME
ファミリー(1km)	8:30
1 km	8:45
3 km	8:55
5 km	9:20
10 km	10:00

(スタート前のWBGTが25度以上の場合は10kmを5kmに変更、31度以上で中止します)

種目やスタート時間は変更または中止になることがあります

★一斉スタートではなく、一人ずつ間隔をあけてスタートし、ネットタイム集計をして発表します。参加者数が少なくなったので、複数種目へのスタート時間は次の通りです。

連続賞 ランナー紹介



10回連続
26993
楠 智之さん

ウクライナ募金へご協力くださり、ありがとうございました。
4月から6月までの募金額は、おかげさまで24,000円となりました。

ウクライナに1日も早く平和が戻るように願いながら、今後も続けてまいりますので、ご協力、よろしくお願いいたします。



参加条件

新型コロナへの対応をしながらの開催となるため、参加条件が厳しくなります。

- ① 体調不良の場合、近くに感染が疑われる方がいる場合、過去14日以内に海外渡航または海外在住者との濃厚接触がある場合は、参加しないこと。
- ② 当日の検温で、37.5度以上の発熱を伴う風邪の症状がある場合は参加できません。発熱がない場合でも、息苦しさ、強いだるさなどの症状のいずれかがある場合は参加できません。
- ③ 参加者はマスク等着用のこと。ただし、ランニング中は通行人等と2m以内に接近しない限り、取り外しても良いものとする。3歳未満はマスク不要。
- ④ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- ⑤ おおきな声で会話、応援等をしないこと。レース後は密集せずにすぐに撤収してください。
- ⑥ イベント終了後、2週間以内に新型コロナを発症した場合は、速やかに報告すること。

今月の表彰

*旧月例湘南マラソンで各賞を受賞済みのランナーは対象外とします

連続10回賞(2名)ゼッケン入りランニングシャツ

27028	野田 裕人	27030	河村 龍平
-------	-------	-------	-------

連続20回賞(3名)月例湘南記念タオル

26849	相澤 善則	26855	喜村 真美
26856	喜村 卓也		

連続30回賞(1名)参加1回無料券

26617	守屋 博礼		
-------	-------	--	--

連続50回賞(1名)参加2回無料券

26316	松本 悠聖		
-------	-------	--	--

通算20回賞(1名)ゼッケン入りランニングシャツ

24828	本村三枝子		
-------	-------	--	--

【連続賞記念品が変わりました】

2022年6月から、「連続30回賞」「連続50回賞」「連続75回賞」の記念品を改定しました。

連続30回賞は参加1回 無料券、連続50回賞は参加2回 無料券、連続75回賞はゼッケン入りランニングシャツ(イエロー、男女共通)となります。

なお、対象者は2022年6月以降に達成したランナーとし、既に各連続賞を受賞済みの方は対象外です。達成されたランナーの皆様は、表彰コーナーまでおいください。

ランナーズインタビュー



中津 志保さん

(No. 26991)

3回目の参加。コースは「きつい」そうですが、計19kmを走って、爽やかにゴールしてきた姿を見ると、速く走

ればきついだろうなと思いついて。このコースはロケーションがよくて爽やかだとのこと。中津さん、ロケーションに溶け込んでます！暑さ対策は？帽子をかぶったり、ランニングする場所を選んで木陰を走ったりするそうです。飲食では、水分・塩分をとるようにしているとのこと。今後は、埼玉でトレイルレース(涼しいだろうと思つているとのこと)に参加予定だそうです。インタビューを終えて別際に、「楽しかったです」と

次回は**8月7日**
実施予定

第528回参加者数

受付数	394名
ファミリー(1km)	66名
1km	186名
3km	182名
5km	185名
10km	135名
延べ完走者数	754名
総合(19km)	56名

528回総合(19km)上位10位

528回(6月5日)に実施した1kmから10kmを合計すると19kmになります。4種目に出場したランナーの総合タイム(上位10名)を掲載します。

順位	No.	氏名	タイム
1	7467	露木 慎太	1:10:47
2	17680	久保 和寛	1:13:24
3	10433	勢多 章敏	1:14:40
4	11510	山野 雅文	1:15:23
5	19277	影山 泰人	1:19:10
6	26250	小澤 直哉	1:21:27
7	26991	中津 志保	1:21:41
8	25936	齋藤 憲士	1:27:39
9	11584	広瀬真理子	1:27:53
10	26599	丹野 靖久	1:28:27

山口 真樹さん

(No. 4419)

素敵な笑顔で一言。埼玉で行われるレースでも本領を発揮し、きつと笑顔でゴール！ですね。

このナンバーを見て「子どものころから走っているんですか？」と聞くと、30代の2007年から走っているとのこと。

ことでした。

月例のコースは、富士山や江の島が見えて、潮風が気持ちいい、とのこと。(同感！)



暑さ対策は？ やや考えてから、寒いより暑い方がいいので、これまた同感！練習の時には、暑くない時から1枚上に着て汗をかくようにしているそうです。飲食では、夏野菜を食べ、水は真夏以外はぬるま湯を飲んでいて、冷水をがぶ飲みしたりしないとのこと。体に優しい方法ですね。

今後の予定は、12月の湘南国際マラソン。3年ぶりのフルマラソンなので、以前と同様、サブフォーが目標だそうです。暑い季節を乗り越えて目標達成目指してください。

(インタビュー 長塚)