



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！

530回(8月7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つたので、複数種目への出場もOKです。
スタート時間は次の通りです。

連続賞 ランナー紹介



2 9 50
5 6 回
2 4 連続
2 7
6

駒 駒
形 形

麻 泰
里 史
さん さん



2 10
7 回
0 連続
2
4

渡 渡
辺 辺
裕 裕
美 美
子 子
さん さん



2 20
6 回
8 連続
4
9

相 相
澤 澤
善 善
則 則
さん さん



2 2 20
6 6 回
8 8 連続
5 9
6 3

喜 喜
村 村

卓 真
也 美
さん さん

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(1名)ゼッケン入りランニングシャツ

27037	平山好富美
-------	-------

連続20回賞(1名)月例湘南記念タオル

17571	得能 通臣
-------	-------

連続30回賞(2名)参加1回無料券

26587	挟間 優佳	26715	高瀬 瑞央
-------	-------	-------	-------

連続150回賞(1名)湘南マラソン記念タオル

14419	山口 真樹
-------	-------

通算20回賞(2名)ゼッケン入りランニングシャツ

26517	森本 一也	26518	若島 純弥
-------	-------	-------	-------

第529回参加者数

受付数	331名
ファミリー(1km)	65名
1km	179名
3km	167名
5km	153名
3km(2回目)	92名
延べ完走者数	656名

総合(12km) 46名

529回総合(12km)上位10位

529回(7月3日)に実施した1kmから5km(3kmを2回実施)を合計すると12km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	17680	久保 和寛	45:44
2	19277	影山 泰人	47:33
3	9438	富澤 薫	47:42
4	27273	伊藤 俊一	49:01
5	27080	森 勇次	49:19
6	18734	吉田 浩二	49:41
7	25923	溝口 靖	50:01
8	27247	川名 潤	51:22
9	11584	広瀬真理子	52:17
10	19287	大庭 伸一	52:46

次回は**9月4日**
実施予定

ランナーズインタビュー



栄 忠博さん

(No.26424)

今日で連続44回。大変楽しく参加していて、砂は仕様がないと思うとのこと。日頃ここで練習しており毎朝10km走っているそうです。リタイア後、1kmから始めて昨年あたりか

ら10kmにチャレンジしているとのこと。10マイルレースにエントリーしたが中止となつてしまったので、今は10マイルに参加したいそうです。月間200km、月例で月1回のお試し。
辻堂公園で毎週土曜日朝8時から行われている「パークラン」にも先月から参加。5kmのみで、歩いて走ってもよし、全国で行われている人集まれば実施。毎週それで練習し、(本番である)湘南月例に参加。
暑さ対策は？ 暑さには基本的に自信があるが、時間帯をずらして今は5時ぐらいに走っているそうです。季節に節がいい時は朝5km、暑に5km走って10km、暑に5km走っているけれど、暑

い時は日中は走らずあくまで体力増進が目的とのこと。元気に楽しく！がなにより一番ですね。(長塚)
★同じ日にインタビューをさせていただいた、広瀬さん、山口さん、鈴木さんのグループについては、紙面の都合上、9月号に掲載させていただきます。(編集子)

募金のご協力に感謝

7月に取り組みました「月例湘南マラソン存続支援募金」にご協力くださり、ありがとうございます。1万円を超える募金をいただき、また、月例湘南マラソン前運営委員の方からも多額の募金が寄せられました。心より、感謝申し上げます。

月例湘南マラソン参加者及び関係者の皆様

月例湘南マラソンは、2019年6月の第501回大会から新たな体制となり、おかげさまで丸3年を迎えることができました。一方コロナ禍の影響で大会の中止や参加者数の伸び悩みもあり厳しい財政状況が続いています。事務局も様々な面から財政の見直しを行い経費削減に努めておりますが好転するには至っておらず、事務局を維持することも難しい状況になりつつあります。

そこで「月例湘南マラソン存続支援募金」を呼びかけさせていただくことになりました。昨今の物価高等で生活が大変厳しいなか、誠に恐縮ではありますが趣旨をご理解いただきご協力くださいますようお願い申し上げます。(月例湘南マラソン運営委員会)