



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

5 kmのスタート時間が変わります
 535回(1月8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	9:00
5 km	9:30
10 km	10:00

★一斉スタートではなく、一人ずつ間隔を空けてスタートし、ネットタイム集計をして発表します。
 1000円(初参加1500円)で、複数種目へのチャレンジもOKです。

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

連続賞ランナー紹介



右から2人目が下村さん

10回連続
 27111
 下村裕真さん



連続10回
 27071
 小宮山 亮さん



連続30回
 25868
 剣持澄成さん

月例湘南マラソンのInstagram
https://www.instagram.com/getsurei_shonan



次回は**2月5日**

ボランティアスタッフ募集

月例湘南マラソンでは、随時、ボランティアスタッフを募集しています。ご興味ある方、ご不明の点がある方は、お気軽にお近くのスタッフまでおたずねください。メール、Instagramからも受け付けます。(交通費・軽食支給)

砂かき隊募集中!!
 月例マラソンの前日、有志メンバーによりコース上の砂かきを行っています。詳しくは、月例湘南HP、インスタ、FBにて

今月の表彰

連続10回賞(2名) ゼッケン入りランニングシャツ

19973	森 ひとみ	27151	森 瑠珠
-------	-------	-------	------

連続20回賞(1名) 月例湘南記念マラソンタオル

26975	波多野洋行		
-------	-------	--	--

連続75回賞(2名) ゼッケン入りランニングシャツ

24751	菅原 義文	25226	駒形 麻里
-------	-------	-------	-------

ランナーズインタビュー

楽しそうに談笑していた4人を見て仲間に加わりたいなってインタビューさせていただきました。お聞きしたことは、2022年のまとめと2023年の展望(*印)です。

- 早瀬 徹さん (No.13618)
- 天沼 淳さん (No.27049)
- 藍場 康之さん (No.13723)
- 笠浪 真さん (No.23498)



左から、早瀬さん、天沼さん、藍場さん、笠波さん

早瀬さんは、月例には全部回参加できたので、今回で155回、連続90回達成。11月はアクアライオンマラソン、12月は湘南国際マラソンにも出られたので、フルマラソンも70回完走となったとのこと、すごい！
*2023年もまた健康で元気に頑張ります！ 連続出場目指します！
天沼さんは、今まで一人で走ることが多かったけれど、こうしてみんなで走るの楽しいとのこと。練習は？で、月例がぶっつけ本番！ 来るたびに練習しておけばよかったです。*フルマラソンを走ったことがないので、2023年こそはフルマラソンをチャレンジするといふこと

とを決めて、練習もしていきたい！
藍場さんは、月例に全回参加できたので今回で連続62回目。6年以上連続で走っているそうです。
*2023年も、月例マラソンを継続で参加しつつ、フルマラソンを年に1回と決めているので(ちなみに、今年は横浜マラソンで4時間46分と自己ベストを出せたので)自己ベストを更新する走りをしていきたい！
笠浪さんは、22年は今までで一番、月例マラソンに参加できたそうです。一人で走っているときは途中でやめてしまったりしたけれど、みんなで走れるようになったし、娘さんも一緒に走ってくれるので、それが一か月の楽しみになっているそうです。
*2023年も、娘と一緒に走り、一番下の娘(5才)ともデビュー

次回は2月5日

第534回参加者数

受付数	347名
ファミリー(1km)	48名
1km	157名
3km	156名
5km	165名
10km	143名
延べ完走者数	669名
総合(19才) 66名	

534回総合(19km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム	順位	No.	氏名	タイム
1	27368	内田 浩章	1:09:22	6	19277	影山 泰人	1:19:30
2	18991	高橋 豊	1:11:00	7	26250	小澤 直哉	1:20:01
3	27392	中島 孟志	1:14:52	8	27395	増田 裕史	1:20:18
4	27221	永田 将英	1:14:55	9	27239	森 友幸	1:20:38
5	19004	今野 豊	1:17:16	10	27398	水木 篤志	1:23:32

月例マラソン支援募金

12月は16,852円が集まりました。ご協力ありがとうございました。

日本在住外国籍ランナーを招待!!

神奈川県ランニングセンターの国際交流活動として、3月例のいずれかに無料で参加できます。

詳細は、HPをご覧ください。

したいな！
(インタビューアー 長塚)