



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

ゴール後の給水には、マイコップ・マイボトルの持参を!! ごみの削減にご協力ください。

546回(12月10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	10:10

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。10000円(初参加15000円)で、複数種目へのチャレンジもOKです。スタート時間は左記の通りです。

連続賞 ランナー紹介



27255
連続10回
駒場
望さん
星さん



27244
連続10回
広野
琢巳さん



27390
連続10回
古屋敷浩嗣さん
古屋敷湊太さん



27388
連続10回
内田
慶子さん



27331
連続10回
清水
理央さん

次回は
1月7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、インスタグラムからも受け付けます。(交通費・軽食支給)



19973
27151
連続20回
森 ひとみさん
瑶珠さん

今月の表彰

連続100回賞(6名) ゼッケン入りランニングシャツ

25975	鈴木奈穂子	27476	高瀬 敦子
27495	表 健太郎	27501	佐藤 由起
27505	神田 剛史	27506	宇野 修

連続1000回賞(1名) 参加6回無料券

23931	矢嶋 謙二		
-------	-------	--	--

通算200回賞(3名) ゼッケン入りランニングシャツ

26948	土屋 里香	26949	土屋 里優
26950	土屋 那優		

第545回参加者数

受付数	364名
ファミリー(1km)	72名
1km	193名
3km	217名
5km	184名
10km	155名
延べ完走者数	821名
総合(19㌔) 83名	

545回総合(19km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	17680	久保 和寛	1:11:17
2	10433	勢多 章敏	1:12:55
3	18891	高橋 豊	1:13:30
4	11881	村上 真一	1:16:28
5	25116	伊達慎一郎	1:16:47
6	21061	野崎 靖広	1:18:56
7	27624	渥見 謙一	1:19:44
8	7905	飯島 直之	1:22:50
9	27080	森 勇次	1:23:03
10	27642	酒井 昌宏	1:23:08

ランナーズインタビュー



矢嶋 謙二さん

(No. 23931)

100回続いた秘訣は？
の問いに対して、「ただ休まず100回来ただけ」とのお答え。そりやそうなのですが、それが結構難しかったりするわけで

して：。「第一日曜日と決まっているから、それに合わせて優先させて来るだけ」とあっさりした理由でした。

100回の中で印象に残っているのは、2月ぐらいの雨の日で参加者が10人ぐらい、そこで初めて10位以内に入ったことだそうです。月例のコースのいいところは富士山がたまに見えることかな、あ

とは砂がよくあがるので：。
以前は湘南国際マラソンとか走っていたけれど、今は湘南月例と区民マラソン、大山登山マラソン。何回か膝が痛くなったこともあるけれど歩いたり棄権した

りで、だましましたしやっているという事です。

写真のように100回を祝ってくれる仲間とともにこれからも走り続けていきたいです。

久保 和寛さん

(No. 17680)

久しぶりの10㌔を走り終えての感想は、「11月にしてはまだ夏日で思い切り走るの難しかった」そうです。

社会人になってから月例マラソンで走るようになったこのこと、この魅力は「海を見ながら走るのが気持ちいいです。日常の疲れをぶっ飛ばすぐらいすばらしい景色だと思えます」とのこと。(同感！)

次回は1月7日(第1週)



今後のレース予定では、小田原のターンバイクの所を走るレース、湘南国際マラソンに出て3時間10分を切るという目標があるそうです。

普段の練習は会社の帰りに近くの公園の周りを走るのが中心で、土曜日はトレーニングルームに行ったり、坂道を10㌔、20㌔くらい走ったり、日曜日は月例マラソンに行ったり、3時間ぐらい走るトレーニングに行ったりしているそうです。目標が達成できることをドキドキしながら祈っています。(長塚)

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、インスタグラム、フェイスブックにて