



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。

★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。1000円(初参加1500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。

547回(1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	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

## 連続賞ランナー紹介

連続10回  
27506 宇野 修さん



次回は3月3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)

### 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



## 能登半島地震被災支援募金のお願い

能登半島地震は各地で人的被害、家屋の倒壊など大きな被害が出ました。1カ月が過ぎた今も、被災者は避難所での不便な生活や住宅再建の見通しが立たないなど、厳しい生活を強いられています。

月例湘南マラソンでも被災者のみなさんへの支援募金に取り組みこととしました。

参加者の皆様のご協力をよろしくお願ひします。

# 今月の表彰

連続10回賞(4名) ゼッケン入りランニングシャツ

26934	藍場 香乃	26935	藍場 志乃
27566	長澤 祐介	27580	野村香奈恵

連続20回賞(2名) 記念タオル

27265	高田 洋平	27266	真野 俊和
-------	-------	-------	-------

連続30回賞(1名) 参加1回無料券

26439	鎌田 夏海		
-------	-------	--	--

連続75回賞(3名) ゼッケン入りランニングシャツ

13723	藍場 康之	25413	岡田 展生
25642	仙台 椎良		

# ランナーズインタビュー



二人は母娘。走り初めの月例?その感想は?  
 「楽しかったけど、疲れた」と世奈さん。「体がなまってる感じがした」と明日香さん。砂がものすごかった

**片桐 明日香さん**  
 (No.27581) 中学1年  
**片桐 世奈さん**  
 (No.27582) 中学1年

のもあったと思います。でも、明日香さんは初めて3kmを走って(いつもは1km)、走りきれたのでちよつとよかったかな、とのこと。世奈さんも3kmを走りましたが、1kmが良かったなあ、と思ったそうです。

「全然、運動しないんで」と。学校では家庭科クラブだそうで、裁縫は得意。(羨ましいです) 今年の目標は...?

3kmをもう少し楽に走れるように頑張りたい、と明日香さん。いつも通り1kmと3kmを走ります、と世奈さん。タイムよりもちゃんと走ればいいとのこと。 「最初の頃は文句を言っていたけど言わなくなり成長しました」と、お母さんからの娘さんへの評でした。

母娘でくつろいでいるところにお邪魔しましたが、気持ちよく応じてくださったお二人でし

## 第547回参加者数

受付数	389名
ファミリー(1km)	71名
1km	205名
3km	217名
3km(2回目)	169名
3km(3回目)	135名
延べ完走者数	797名

総合(10km) 79名

## 547回総合(10km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	27717	古谷 誠	39:02
2	18891	高橋 豊	39:41
3	27265	高田 洋平	41:16
4	26250	小澤 直哉	42:34
5	11623	大城 政樹	42:49
6	25923	溝口 靖	42:51
7	26991	中津 志保	43:48
8	27566	長澤 祐介	43:55
9	18148	中丸 義之	44:36
10	27747	合田 光伸	44:56



楽しそうにスタート&ゴールしていた二人は初参加の大学4年生。可愛い龍のカチューシャは瑠々さん発案。写真ではよく見えないのですが、左から「2024

**則田 瑠々さん**  
 (No.27791)  
**鈴木 栞さん**  
 (No.27792)

た。これからも楽しく仲良く走ってくださいね。

NEW YEAR 2024」とキラキラと頬(目の下)に書いてあるのもそうです。

初めて走ったの感想は? 「楽しかったです。景色とかロケーションが良くていいなと思いました」と瑠々さん。「神奈川県民として、地元の人もたくさん走っていて、地元愛を感じました」と栞さん、川崎市民ですが、大学が湘南にあるそうです。瑠々さんは藤沢市民。

4年生なので引退したけれど、チアリーダーの部活と一緒に活動していたお二人。周りの人々を楽しくさせてくれるあの素敵な笑顔のルーツはそこにあつたのだ、と妙に納得した長塚(インタビューア)でした。就職も決まっているので、最後の思い出にこの月例デビューしたそうです。嬉しいです!

今後の目標は? 継続ですかね、と瑠々さん。いろんな景色のランニングにチャレンジしてみたい、と栞さん。就職しても、この湘南月例はもちろん、いろんな大会で楽しく走ってほしいです。(長塚)

次回は**3月3日** (第1週)