



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。

553回(7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、WBGT値や砂の体積状況により、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。
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。

連続賞 ランナー紹介



連続10回
27666 杉原 紀子さん
連続10回
27665 袖之 清乃さん

今月の表彰

連続10回賞(1名) ゼッケン入りランニングシャツ
(男女共通/白、赤、黒から選択)

27697	千賀 淳		
-------	------	--	--

連続20回賞(3名) 月例湘南記念タオル

26745	石井 謙次	26936	藍場 蒼大
27371	小田 信一		

連続30回賞(3名) 参加3回無料券

26194	有賀 胡桃	26195	有賀 駿介
26196	有賀 真珠		

連続50回賞(1名) 参加3回無料券

26644	田畑 哲夫		
-------	-------	--	--

次回は8月4日



連続75回
24903 稲垣 京子さん

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、Instagram、フェイスブックにて

ランナーズインタビュー



二人は職場の先輩と後輩。
神崎さんは、練習も大会も基本「わらじ」で走っているのですが、今回はお出かけするので靴ということでした。14年ぐらいの走歴のうち、「わらじ」は6年ぐらいだそうです。
「わらじの方が調子がいい」との言葉に石井さんと私(長塚)は「エーッ?!」と驚きの声。速く走ろうと思ったら靴の方がいいけど、わらじの方が足の調子はいいいし、フォームの見直しを考えたらわらじの方がいいそうです。

神崎 光代さん
(No.25935)
石井 明日香さん
(No.27917)

石井さんは初参加、紹介したのが神崎さん。同じ職場で「一緒に藤沢市民マラソン走ろう」と、10年以上前に誘われたのが走るきっかけだったそうです。月例マラソンの事は知っていたけれど、転勤や子育てのためにチャンスがなかったので、今回が初参加。

このコースについては？ 石井さんは有志の練習会で走ったことがあり、海や江ノ島が見えて好きなコースだそうです。練習会の時にボランティアの方々が砂をはいてくれているのを見て、ありがたいなあと思ったそうです。神崎さんは、砂山とかあるのぢょつと負荷がかかっているのかなと思っているそうで、行きは富士山、帰りは江の島を見て、海沿いなのでとても好きなコースだそうです。

大会予定は、神崎さんは横浜マラソンと湘南市民マラソンのハーフ。石井さんは湘南国際マラソンのフルを10年ぶりに走ろうかなと思っているそうです。二人とも目標は完走！とにかく走って完走できることはとても大事だし、すてきなことだと思います。

高木 富士夫さん
(No.9341)
後久 佳洋さん
(No.27901)



二人は元職場の先輩と後輩。

高木さんはもう200回を超えているベテラン。以前は鵠沼海岸に住んでいてスキルの鍛錬のために走り出し、誘われて月例で走りだしたらスキーよりも走る方にはまってしまい、生活が「ラン」という感じになったそうです。

後久さんはこの近くに住み、2年ぐらい前からウォーキングとランニングを始め、日曜日にゼッケンをつけた人たちが走っているのを見ていたけれど、ちよつと敷居が高かったそうです。藤沢市民や湘南国際マラソンと

かを走るように

なってウェブで調べてみたら、先輩である高木さんが走っていることがわかり、まさか引越した後もここで走っていると！と、びっくり。退職の挨拶をしに後久さんの所に行こうと思っていた高木さんと待ち合わせし、二人は久々のご対面。

このコースは、「フラットでいいと思う。砂かきをしてくれていることに感謝しながら走っています」と後久さん。「富士山が見えるし海岸沿いで空気がいいし、海風が気持ちいい。砂は鍛錬になる」と高木さん。

今年の目標は？ 高木さんはフルを何回走れるか：横浜と湘南国際、いわき。後久さんは横浜7^区、湘南国際10^区、藤沢市民マラソンで初ハーフにチャレンジ！

マラソン会場で久々に顔を合わせるといいですね。こちらまで嬉しくなりました。(長塚)

第552回参加者数

受付数	301名
ファミリー(1km)	40名
1km	182名
3km	187名
3km(2回目)	157名
3km(3回目)	129名
延べ完走者数	695名

総合(10^区) 95名

552回総合(10km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	19277	影山 泰人	38:43
2	17680	久保 和寛	39:46
3	26250	小澤 直哉	39:47
4	18148	中丸 義之	39:48
5	9438	富澤 薫	40:06
6	26991	中津 志保	40:12
7	11523	梅川 智也	41:12
8	27911	渡辺 達也	41:44
9	15851	桑形 雅臣	42:12
10	27906	砂川 武貴	42:28