



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

ランナーズインタビュー

丸山 康夫さん (No.27929)

今回が初参加。暑いので悩んだ結果、2回目の3kmは断念したそうです。

暑さ対策は、水分補給を

コースは? 「海が見えてとつても気持ちがいいです!」

忘れていないことと夜の練習かな、と。夕方ではなく日が沈んで涼しくなってから走

★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。

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。

555回(9月1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



るそうです。7月は思いがけぬ猛暑であり寝られなくて咳が出て体調がずっと悪かったけど、8月に入ってから先日の雨の後ちよつとだけ気温が下がったのでようやく体調も回復したそうです。

レース予定は10月の50kmタイムを狙っているわけではないので、故障しないように気をつけているそうです。

猛暑、酷暑と言われる日々の続く今年の8月に、初参加? このガッツで50kmを走り抜けてくださいね。

猪田 雅人さん (No.16891)

松谷 弘樹さん (No.26111)

二人は、地元(戸塚)のスポーツクラブで知り合っ

て10年ぐらいのランナー仲間。猪田さんはブランクがあるものの、2009年から月例ランナー。松谷さんは猪田さんに誘われて2016年ぐらいから月例参加。やはり2年ぐらいブランクがあったけれど、今年から再び参加。

月例最後の10kmは1kmに変更となりました。「3kmの2回目はきついわあ。最後が1kmと聞いてちよつとほつとしています」と猪田さん。この後二人は1kmラン。

このコースは? 「走り慣れているので。昔みたいに地元の人との争い等もなくなってきたよかったです」と。

コース上の砂も、砂かきボランティアの方々には「頭が下がります」と感謝の言葉をいただきました。(今回は県の方でも重機を使って除去してくれたようです。)

今後について、猪田さんは、年2回ぐらいのハーフと神奈川県内3つの月例に参加して (2面に続く)

今月の表彰

連続10回賞(3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)

27730	山上 玲衣	27738	小野 晴道
27743	植原 舞		

連続20回賞(2名) 月例湘南記念タオル

8219	篠崎 弘行	27419	高瀬 千秋
------	-------	-------	-------

連続30回賞(2名) 参加3回無料券

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



いるので、細く長く走り続けた
いとのこと。松谷さんは金沢マ
ラソン(金沢市内を走る)に向
けてぼちぼち練習しているそう

です。
2回目の3kmを終えて二人で
談笑している所にお邪魔しまし
たが、きついレースも、それを
共有できる仲間とその場でお喋
りできれば疲れも吹き飛ばすと
思いました。細く長くぼちぼち
…いいですねえ。(長塚)

554回総合(8km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	19277	影山 泰人	30:26
2	27265	高田 洋平	31:13
3	26250	小澤 直哉	31:54
4	11523	樽川 智也	33:00
5	24503	河合 徹	33:26
6	27932	亀山 玲	33:52
7	26770	山田 一雄	34:28
8	14440	加瀬沢好美	34:51
9	16891	猪田 雅人	36:33
10	13258	永瀬菜穂子	36:36

第554回参加者数

受付数	269名
ファミリー(1km)	34名
1km	172名
3km	159名
3km(2回目)	86名
1km(2回目)	81名
延べ完走者数	532名

総合(8km) 48名

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。お手伝いいただける方を募集しています。
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



スタッフ募集中

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)



次回は10月6日