



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://shonan-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。

559回(1月5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、砂の体積状況やWBGT値により、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。

明けましておめでとうございます  
 本年も、月例湘南マラソンへのご参加、ご協力をよろしくお願いいたします。  
 月例湘南マラソン運営委員会一同

**連続賞ランナー紹介**



連続10回  
 27755  
 錦織佳奈子さん

次回は**2月2日**

**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。

**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

# 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  
(男女共通/白、赤、黒から選択)

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 27332 | 杉崎 壮  | 27358 | 鈴木 良典 |
| 27838 | 岡野 翔真 | 27839 | 岡野 泰典 |

連続30回賞(1名) 参加3回無料券

|     |       |  |  |
|-----|-------|--|--|
| 854 | 三ツ沢 博 |  |  |
|-----|-------|--|--|

連続50回賞(2名) 参加3回無料券

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 26855 | 喜村 真美 | 26856 | 喜村 卓也 |
|-------|-------|-------|-------|

連続100回賞(1名) 参加6回無料券

|       |       |  |  |
|-------|-------|--|--|
| 25009 | 佐藤 源一 |  |  |
|-------|-------|--|--|

通算20回賞(2名) ゼッケン入りランニングシャツ  
(連続10回の参加ができなかった人の救済措置)

|       |        |       |        |
|-------|--------|-------|--------|
| 27414 | 戸井田 芭奈 | 27415 | 戸井田 雄一 |
|-------|--------|-------|--------|



**八木 友子 さん**  
(No.10737)

**酒井久美子 さん**  
(No.24905)

**加藤 裕子 さん**  
(No.27994)

八木さんと加藤さんは「ジム友」、つまりスポーツジムで知り合った友達。酒井さんは、「「シャッターを押して」という(だけの)関係。

これでこそ月例！ 普段は知り合いではないのに月例会場に来ると昔からの知り合いみたい。和気あいあいとお喋りをするというのがいいなあと思つています。

コースについては？ 初参加の加藤さんは、「いいですねえ」と。ご自分では何回か走っているコースですが、今まで出たかった月例でやっと走れてとてもよかったです。

八木さんは、冬は「最高ですね」、富士山が見えて北風がさえぎられて、ホントにここでよかったなあと思うそうです。夏は日に焼けるし暑いし、だからわざわざ日陰のある歩道を走ったりすること。

酒井さんは、「最高だと思えます」、江ノ島が見えて富士山が見えて。富士山が見える日はよかったです！最高だなあ！と思うそうです。

20年以上走っている八木さんが、ジムのルームランナーでのマシンの加藤さんをして「外出したら？」と背中を押したそうです。マシンはその速さ



で走っていいので楽しい、外で走る時は自分でペースを作るのが難しい、とのこと。それでも外で走るのは気持ちがいいそうです。「ジム友」の二人は、2025年は1月の藤沢市民マラソンに出場するそうで、八木さんは

|              |      |
|--------------|------|
| 受付数          | 308名 |
| ファミリー(1km)   | 38名  |
| 1km          | 144名 |
| 3km          | 167名 |
| 5km          | 137名 |
| 10km         | 117名 |
| 延べ完走者数       | 603名 |
| 総合(19km) 59名 |      |

| 順位 | No.   | 氏名    | タイム     |
|----|-------|-------|---------|
| 1  | 20920 | 五味 智紀 | 1:13:27 |
| 2  | 18891 | 高橋 豊  | 1:14:25 |
| 3  | 27939 | 小林健太郎 | 1:16:23 |
| 4  | 18148 | 中丸 義之 | 1:22:29 |
| 5  | 11584 | 広瀬真理子 | 1:22:51 |
| 6  | 27665 | 袖之 清乃 | 1:24:55 |
| 7  | 7905  | 飯島 直之 | 1:25:13 |
| 8  | 27981 | 大村 展之 | 1:25:27 |
| 9  | 13620 | 佐々木 務 | 1:25:34 |
| 10 | 12675 | 上野 誠司 | 1:25:38 |

ハーフに、加藤さんはクォーター(11km)の部に参加。八木さん曰く「フルはもう卒業かな」。「マシンは自分で設定し最高1時間までと決まっている」と加藤さん。

酒井さんは、記録や大会ではなく、月例には参加します、友達にも会えるし...と。

酒井さんが普段の練習は「引地川ぞいとか親水公園まで」とか」と話すと、八木さんも「親水公園には桜の時期に行きますよ」ということで、ひよつとしたら今後そこでばったり会うかもしれないですね。

インタビュが終わってから話に花が咲いていた3人の様子は、昔からの友達同士のようでした。これからも楽しく長く走り続けてほしいです。(よしえ)