



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。

### 551回(5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



通算10回  
 27501 佐藤 由起さん



連続10回  
 27566 長澤 祐介さん

次回は6月2日

## 今月の表彰

連続10回賞(2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)

27665	袖之 清乃	27666	杉原 紀子
-------	-------	-------	-------

連続20回賞(2名) 参加3回 無料券

27274	曾禰 修一	27315	堀田 学
-------	-------	-------	------

連続30回賞(1名) 参加3回無料券

10444	野上 浩造
-------	-------

### 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、HP、インスタグラム、フェイスブックにて

### ボランティアスタッフ募集中

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)

# ランナーズインタビュー

★今回は、マイボトルを持って走ったランナーにお聞きしました。

## 小林 高広さん

(No.21487)

マイボトルを持って走り始めたのは？ 大会として始めて湘南国際マラソンには以前から参加しているそうです。SDGsとか何mlのボトルを持って…になってきていたので、自分もペットボトルを買って持ってくれば、紙コップをなくしごみを減らすことに少しは貢献できるのかなと思っ始めて始めたそうです。



持って走る時に走りにくさは多少あるけれど、走り終わった時に待つことなく給水できるとのこと。

慣れもあるし、基本的には月例は競争性の高い大会ではないし、練習的な意味合いが強いと思っているので、多少重くなっても全然苦にはならない。みんなが走っているの、刺激を受けて走れる環境なのでいいと思っいるそうです。砂はあるし、狭いし、人とぶつかってケガなどされたら大変だし、マイボトルを持って走ることによって自分の熱中症対策にもなるし、みんなも気持ちよく走れると思う、とのこと。

月例については？ 「毎月1回海を見ることができ、天気が良いれば富士山が見えて気持ちよく走れるコースなので、日常のお勤めのストレスからも解消されるのですごくいいなあと思っています。」

自分のペースで給水・SDGsにちょっと貢献・ストレッチ解消…ランニングでできるって素敵です！

## 三木 誠さん

(No.27709)

## 大島 正資さん

(No.27876)

マイボトルを持って走っている三木さんに、わけを聞くと？ 自分の飲みたい時にタイミングで飲めるので、いつもスタート時に100mlにして、満タンではなくこのくらいの量なら苦にならないから、持って走っているそうです。練習の時も、フルやハーフを走る時も、同じくらいにして走ることが多いそうです。

この月例のコースは？ 三木さんは「富士山と江ノ島がきれいで、大好きです」と。初めて走って気持ちよかった」と大島さん。大島さんは高校同期の三木さんに誘われての初参加。

順位	No.	氏名	タイム
1	17680	久保 和寛	37:51
2	27080	森 勇次	38:21
3	26250	小澤 直哉	38:36
4	27624	渥見 謙一	38:39
5	26991	中津 志保	39:00
6	19277	影山 泰人	40:22
7	27566	長澤 祐介	40:28
8	27588	武村 盛史	41:22
9	26770	山田 一雄	43:06
10	21037	高橋 真人	43:08

受付数	331名
ファミリー(1km)	56名
1km	190名
3km	200名
3km(2回目)	160名
3km(3回目)	147名
延べ完走者数	753名

総合(10km) 89名

誘ったら参加してくれたというこのお二人のような友達関係っていいなあ、ちよつと羨ましく思いました。これからも楽しく走ってくださーいね。(長塚)

普段の生活にランニングはなかったそうです。三木さんの走歴は10年ぐらいで、今後は霞ヶ浦マラソンでフルを走るそうで、「楽しみです」と。大島さんは定期的に月例に参加しようと思っっているそうです。

