

継続は**力**なり

スポーツ連盟のランニング行事

# 月例マラソン・練習会

1972年、大阪・高槻ではじまった「月例マラソン」は、その後全国各地に広がりました。誰もが気軽に参加できるスタイルが市民ランナーに支持され、何十年も継続して行われています。

協力=各地のランニングセンター 構成=編集部



## 台原月例マラソン

宮城

開催日… 毎月第2日曜  
種目… 3km～フル(42.195km)  
会場… 台原(だいのはら) 森林公園  
参加費… 一般300円 高校生以下150円  
問合せ… 022-211-1852 (宮城県連盟)

「台原月例マラソン」は、1周3kmのコースを走ります。距離は3kmから42.195km(14周と195m)までで、体調に合わせ何周でも構いません。スタートは原則10時にしていますが、ゴール時間との兼ね合いで、何時でも構いません。参加人数は毎月3名から10名程度です。2015年4月で300回になりました。

「台原月例マラソン」で、400回のフルマラソン完走を達成した阿部六郎さん(左から2人目) ▶

参加者からは「自分の都合で走れるし、完走証も送ってもらえるのでうれしい」「予約不要だし、記録もわかるので、タイム向上に役立つ」「登り・下りがあり、大会の雰囲気も味わえるので、とても良い練習になる」などの声。



← ゴール後、氏名、距離、記録などを名簿に記入して、後日完走証を送っている

毎月300人のランナーが集う「月例赤羽マラソン」↓



## 月例多摩川ロードレース

東京

開催日… 毎月第2日曜  
種目… 5km 10km  
会場… 国立市ロードレースコース  
参加費… 500円  
問合せ… 0425-59-7629 (三多摩連盟)

## 月例赤羽マラソン

開催日… 毎月第4日曜  
種目… 2km 5km 10km  
会場… 北区荒川土手  
参加費… 大人500円 小100円 中200円  
問合せ… 03-3914-9536 (北区連盟)

## 月例湘南マラソン

神奈川

開催日… 毎月第1日曜  
 種目… 0.5km(幼児) 1km 3km 5km 10km  
 20km  
 会場… 湘南海岸サイクリングコース  
 参加費… 20km1500円 一般1000円  
 小・中500円 入会金500円  
 HP… <http://shonan-run.xrea.jp>



↑富士山と江ノ島を望みながら走る「月例湘南マラソン」

## よこはま月例マラソン

開催日… 毎月第3日曜  
 種目… 1km 3km 5km 10km  
 20km (6~9月お休み)  
 会場… 新横浜駅前公園  
 参加費… 初参加1500円 大人1000円  
 小・中500円  
 HP… <http://yg.qee.jp>

「よこはま月例マラソン」は、健康を目的とした誰でも参加できる会として開催しています。毎月の参加者数は約1500人(年間2万人)。専用コースではないので、通行人には特に気をつかい、トラブルが起きないように努めています。現在、ボランティアを募集中!

## 月例川崎マラソン

開催日… 毎月最終日曜(12月第4日曜)  
 種目… 1km(小学生のみ)3km 5km 10km  
 会場… 多摩川ランニング公認コース  
 参加費… 初参加1300円 大人1000円  
 小・中・高500円  
 HP… <http://kawasaki.qee.jp>

↓たくさんの子どもが元気にRUN「月例川崎マラソン」



大津月例マラソン

## 大津月例マラソン

滋賀

開催日… 毎月第2日曜  
 種目… 1.2km(小学生以下) 5km 10km  
 会場… 大津市膳所公園スタート  
 なぎさ公園コース  
 参加費… 一般300円 高校生以下150円  
 HP… [http://homepage2.nifty.com/njsf\\_shiga/biwakorun.htm](http://homepage2.nifty.com/njsf_shiga/biwakorun.htm)

「大津月例マラソン」の特徴は、①まったく車を気にせずに走れること、②フラットで走りやすいながらも変化に富んでいること、③琵琶湖の景色が楽しめること。和気あいあいと、アットホームな雰囲気を楽しんでいます。

## 京都ランナーズ 記録会

京都

開催日… 毎月第2・4日曜  
 種目… 御所外周2.3km 4.1km 8.2km  
 御所内周3.8km  
 会場… 御所周回コース(梨の木神社集合)  
 参加費… 一般200円 小・中・高100円  
 HP… <http://web.kyoto-inet.or.jp/people/t-doi/runners>

京都ランナーズの記録会では、「宣言タイムレース」を実施。御所の外周4.1kmを何分で走れるか、予想タイムを記し、一番近い人が優勝です。よく走り込んで、自分のペースを知っている人が強いです。また第4日曜は、1時間ほど鴨川をゆったり走る「ミニLSD」もしています。



京都ランナーズ 記録会



# 月例マラソン・練習会

大阪南部・河内長野市は、市域の70%が山林という、緑に囲まれた街。高野山詣での道「高野街道」「南海高野線軌道跡・緑道」を中心に、緑と溪流を眺めながらウォーキングとランニングを楽しんでいます。どのコースにも長い急坂があり、のぼり切った達成感は、また格別なものがあります。行事の後には、河川敷にブルーシートを敷き、清流の音を聞きながら食事を楽しみ、親睦を深めています。



↑河内長野 WALK & RUN

## 河内長野WALK & RUN 練習会

大阪

開催日… 毎月第2土曜・第4日曜  
 内容… 自分のペースでウォーキングorランニングを1~2時間  
 集合… 河内長野市立総合体育館  
 HP… www.d42195.sakura.ne.jp

## 泉北ランニング記録会

開催日… 第3日曜  
 種目… 3.5km 5km 10km  
 会場… 堺市光明池新檜尾公園周辺  
 参加費… 初回500円 一般300円  
 高校生200円 小・中100円  
 問合せ… 072-285-5877  
 (泉北ランニングクラブ・北出)

## 大阪快走クラブ 練習会

開催日… 第2・4日曜  
 種目… 初心者対象 20~30km走  
 会場… 大阪城公園  
 参加費… 500円  
 問合せ… 06-6942-4751 (大阪府連盟)

## わかやまランニングクラブ合同練習会

開催日… 毎月第2・4日曜  
 種目… 2km 4km 10km  
 会場… 和歌山市紀ノ川河川敷  
 問合せ… 090-3678-7203 (岡村)

和歌山

継続は  
 力なり

## マラソン大学 練習会

開催日… 毎月第2日曜  
 会場… 和歌山市紀ノ川河川敷  
 問合せ… 090-3672-1248 (林口)

「マラソン大学」は発足7年目。年齢層は40~70代で男女半々です。レベルの違いはありますが、互いに情報交換し、集まって走るのが楽しくなるクラブです。

## 橋本夢クラブ 練習会

開催日… 毎週日曜日  
 会場… 和歌山市紀ノ川河川敷  
 問合せ… 090-3672-1248 (中川)

「橋本夢クラブ」は、マスターズの世界大会メダル獲得者や全都道府県大会制覇者など、それぞれ明確な目標をもって、毎週日曜の午後に走っています。



「大濠月例マラソン」は、1977年9月に第1回がスタート。しばらく開催できない時期もありましたが、3年前から再出発。会員も増えて復活の兆しが見えてきました。しかし、公園内周回コースが混雑を増すという問題点も浮上。公園側は、マラソンや駅伝大会の利用を認めない方向で検討しています。ランナーを育ててきた大濠月例は、今後コースの変更も視野に入れざるを得なくなりそうです。



大濠月例マラソン

## 大濠月例マラソン

福岡

開催日… 毎月第2日曜  
 種目… 1周 3周 5周 (1周約2km)  
 会場… 福岡市 大濠公園周回コース  
 参加費… 一般500円 小・中・高200円  
 問合せ… 080-7011-7511(福岡ランニング協会)



## 月例多摩川 ロードレース



望月康一さん(右)…立川市在住61歳。久しぶりに会った仲間と記念撮影。

「一人で走っているとだれる。月例会でみんなと走るとやる気がでくるとし、仲間と会えて、いろいろ話はずむ。最近来ない人がいるが、『どうしたんだろう』と心配にもなる。娘は、時々一緒に参加している。無理せず走っている」

## 月例赤羽マラソン



本間敬之佑さん(左)本間郁梨さん…兄妹で参加。50回参加賞を手に。

「フライパンのような暑さの中を必死に走る人を見て、私もやってみたいと初参加したのが1年生の夏。赤羽の皆さんの笑顔に励まされて連続53回になりました」(本間郁梨さん)  
「只今、連続54回。350回目指します」(本間敬之佑さん)

継続は **力** なり

## 月例マラソン 練習会

ランナーの **声**



Rome was  
not built  
in a day.

## よこはま月例 マラソン



(左から) 廣濱さん 福井さん 小野寺さん 渡邊さん 中村さん

「横浜市役所の同期の仲間です(部署はバラバラですが)。この月例は、ここ数年参加している企業対抗駅伝(1人5km)の練習のために来ています。20kmに挑戦したらどうですか? 翌日の仕事に影響出ますから〜(笑)」

## 月例湘南 マラソン



矢野毅さん…70歳。月例マラソン参加回数377回。

「少数で走っているマラソン大会があると聞いて、息子と一緒に見学に行き、その場で申し込みして走り出したのが連続377回にもなるスタートでした。この湘南海岸を走ることは誇りに思うし、月に一度の楽しみを一途に楽しませてもらっている」



神崎義一さん…63歳。2015年2月に、300回連続出場(25年間)達成。

「先生をしていましたが、この月例で得たものは、たくさんあります。小学校で子どもたちには『継続して走ることの大切さ』身をもって示しました。大会出場回数は1000回を超え、走った距離は68000km。月例で知りあった友人、学んだことは私の宝です」



## 京都ランナーズ 記録会

原田孝一さん…会員歴17年目。5月10日の宣言タイムレースで優勝。

「苦しいのに走って何が面白いの? と言う人がいるかもしれませんが、とにかく走ることが楽しいんです。理屈ではなく、苦しいこと自体が楽しい、とも言えるかもしれません。いつも走れる嬉しさをかみしめながら走っています」



O.Hさん…5月10日、大津月例マラソンに初参加。

「最近ジョギングを始めて、日頃は一人で走っている。ネットで大津月例マラソンを知って参加した。コースなども親切に教えてもらって、みんなと走って楽しかった。この月例会を目標に日頃練習して、また引き続き参加したい」



木戸博人さん…5月10日の大濠月例マラソンに参加。

「今日は暑かった。1周半まではまずまずのペースも後半のスピード維持が課題です。今年も目標はハーフで1時間38分台です。この月例を励みにしています」