

【定期練習会】夏時間

毎月第一日曜日：場所 サン町田旭体育館
毎月第三日曜日：場所 市立陸上競技場(野津田)
★集合時間： AM7:45(夏時間)
注意：4月から夏時間 AM7:45集合
☆給水は各自で準備すること。

役員会開催予定(12月6日(日))

12月第1練習会后、11時30分から役員会を開催いたします。
各自の申告記録は11月中旬にお願いします。
ご協力をお願いいたします。
議題：決算、平成27年表彰者選考

＜クラブスケジュール＞

9月6日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
9月13日	東日本年令別・皇居レディース駅伝	皇居周回コース
9月20日	練習会(7:45～)夏時間	市立陸上競技場(野津田)
10月4日	練習会(8:45～)冬時間 変更注意	サン町田旭体育館
10月4日	第26回東日本国際駅伝 8時階段下集合	米軍相模補給廠内
10月18日	練習会(8:45～)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
11月1日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月15日	練習会(8:45～)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
12月6日	練習会(8:45～)冬時間 11:30～役員会	サン町田旭体育館
12月20日	練習会(8:45～)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
12月20日	平成27年度忘年親睦駅伝大会	皇居周回コース

マイランニング・・・シリーズ ④1



おがわ むつお
小川 睦夫さん
☆1948年9月生(66歳)
☆入会 2008年12月

【初フル報告】

2015年8月30日 北海道札幌市にて、第29回目となる「2015北海道マラソン」大会が開催された。このマラソン大会に初マラソンとして挑んだ。事前にはいだ天の練習会、合宿、個人練習を重ね、体調管理に気を付け、レース1週間前からのカーボローディングプログラムを消化する等、万全の態勢でレースに臨むことができた。レース当日ホテルでの朝食はコンビニで買ったおにぎりと、豆大福で済ませ、「中島公園」1周のジョグを行った。スタートの大通公園に到着し、3人で記念撮影。それぞれの集合場所に向かった。北海道マラソンは集合場所順にスタートする仕組み。招待選手、実業団、過去3年以内の記録ありの総力順にA、B、Cグループ、マラソントイレットの目標タイム順の順に、D、E、Fグループである。自分はEグループでE9833であるから概ね9800人が自分より先にスタートすることになる。当日の天気は晴れ、気温19度、湿度60%、微風であった。スタート1分前から大通公園のテレビ塔の時計がカウントダウンをはじめ号砲が鳴った。自分の列が動き始めたのは号砲から約3分後。予想より早く動きだした。大通公園から南に向かい、すすきの、中嶋公園脇を通過して中の島通にでると5Kmである。自分の前には人が多くなかなか思うように走れない。隙間を見つけてはすりりと追い越す。走った軌跡はジグザグとなり、実効距離よりも多く走り効率が良くない。道路の端に移動し、中央分離帯の切れ目で追い越し、隙間を見つけては前に出た。こんな動作を5Kmくらいまでは続けた。手元の時計でラップを見ると4分台/Km。これでは駄目と思い、ペースを落とす。スタート後10Km辺りまでは5分/Kmが実に遅く感じた。Eグループ集団を抜け出し、Dグループ集団を10Km辺りでとらえた。18Km付近でトイレに寄った。これが大誤算。トイレが大渋滞。ここで約3～4分のロスタイムを発生したが、持参したアミノ酸を補給。折り返し点を過ぎ、30Kmに来て呼吸は楽だった。周りをみると、Cグループ集団をキャッチアップしていた。ここからは未知の距離。だんだん足に乳酸がたまり、足が重くなってきた。給水のたびに水をもらい、飲んだ。持参したブドウ糖は10Km毎に取り出しがかった。残り4Km辺りから北大キャンパス。ここでも呼吸は苦しくない。この辺りでは歩いているランナーが多くなった。赤レンガを過ぎるとゴールが見えた。ここでスパートをかけ初ゴール。まだ余裕をもってゴールすることができた。振り返ってみると、フルマラソンは10Kmやハーフと違い、スピードを抑えるせいか、走りに余裕ができる。景色や周囲のランナーを観察できる。これが、走りを楽しむことにつながるのか?と思った。タイムは当初の目標より遅かったが楽しく走れ、満足できた初フルだった。心配していた足首の関節痛もなくゴールできてよかった。レース前夜に食べた「雑煮うどん」もまた、完走できた要因だろうか。レース後は、いだ天の藪下さん、飯岡さんと北海道のおいしい魚と酒を堪能した。メの「蝦そば」(エビベースのスープのラーメン)は絶品だった。

タイムを狙うには①スタートのコース取りで混雑時は道路の端を走る。②トイレはスタート前の整列中でも周囲に告げて場所を確保してもらい済ませておく。③ウェストポーチは必需品。エネルギー源をもって走る。④長距離でも乳酸がたまらない足に鍛える。今回の初フルでの学習を踏まえて、次のマラソンではタイムを改善したい。

記録速報	測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
	Start	0:03:44		9:03:44
	5km	0:29:43	0:25:59	9:29:43
	10km	0:54:41	0:24:58	9:54:41
	15km	1:20:41	0:26:00	10:20:41
	20km	1:49:53	0:29:12	10:49:53
	中間地点	1:55:53	0:06:00	10:55:53
	25km	2:15:53	0:20:00	11:15:53
	30km	2:42:59	0:27:06	11:42:59
	35km	3:10:52	0:27:53	12:10:52
	40km	3:38:52	0:28:00	12:38:52
	Finish	3:50:39	0:11:47	12:50:39

次回10月号以降のマイランニング投稿をお願いします。ニュース担当 藪下

記録と感想の連絡は、ニュース担当 藪下までお願いします。
TEL&FAX : 042-799-6933 電子mail : yabushi@sea.plala.or.jp

新春初走り&お汁粉茶話会 & 靴即売会実施

1月の第1日曜日は正月三が日の為、日程変更し、1月9日(土)に開催します。
曜日等お間違えの無いようにご協力をお願いいたします。
8:45～ 練習会(神社回り)
11時～ お汁粉茶話会 & 靴即売会
事務局 藪下

東日本年令別駅伝(9/13)参加者

期日：平成27年9月13日(日)
場所：皇居周回コース(5km、4区間)
年令別の部 9:30スタート(全部門同時スタート)
(60歳、50歳、45歳、40歳以上男女)
1チーム参加(佐野、藪下、板井、西谷)
参加希望少なく応援を依頼しました。
参加費 1チーム 8000円(連合所属)
クラブ補助あり(1名1500円の参加費)
現地集合：8:30頃～ 半蔵門時計塔前付近
担当：藪下まで

東日本国際駅伝(10/4)参加者

期日 平成27年10月4日(日)
受付：7時45分～9:30
場所：米軍相模補給廠
入門時は身分証(運転免許証またはパスポート)
申込締切：8月14日
参加料：男子13,000円/チーム
クラブ補助あり(1名2500円の参加費)
種目：壮年男子(40歳以上)
スタート：壮年男子 10:00
参加者：下記壮年男子2チーム、女子は不参加
Aチーム：藪下、嵐田、小川、西谷
Bチーム：飯岡、山下、横山、橋本
JR横浜線相模原駅米軍補給廠側階段下集合 8時
顔写真真付きの身分証明証持参、応援入門証2名残あり
担当：横山、伏見 計測員：中村、伏見、大塚

小金井公園5時間走フルマラソン大会(9月12日)のお知らせ

受付 5:40～6:40 当日受付可
申込期間 H27年6月22日～7月21日)ランテス済の為当日参加
(参加料 1500円、当日2000円)各自申込
スタート時間 フルマラソン 7:15
5時間走 7:15
コース 小金井公園周回コース(1周約6km)
主催：小金井公園走友会
連絡先
小金井公園走友会大会事務局
080-4441-9300(受付時間：15:00～20:00)
Email: info@koganeipark-rc.net
<http://koganeipark-rc.net/>

忘年駅伝(12/20)参加者募集

期日 平成27年12月20日(日)
場所：皇居桜田門(皇居周回コース)
受付：8時～9時
スタート：9時20分(一般)、9時30分(壮年、女子)
種目：壮年1部(45歳以上)、壮年2部(60才以上)
女子(15歳以上)
参加料：連合所属 8000円/1チーム
申込締切：11月下旬予定
いだ天申込締切：11月15日まで
担当：橋本、中村、藪下まで



厚葉君が代蘭
(あつば
きみがよらん)
(ユッカ蘭)
花言葉：
「勇壮」、「立派」



薄
(すすき)
花言葉：
「心が
通じる」

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2015/7/26 第463回月例赤羽マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年3位 申告制-0.48	42' 52"
2015/8/16 第414回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	650位	43' 27"
2015/8/22 第6回ガーラ湯沢20kトレイル			
20km	大山 昇一郎	60歳以上2位 総合45位	2° 38' 37"
登りの続く斜面は、かなりハードな難コースでしたが、日差しが無く途中から霧雨の中を走れたので良かったです！天候に恵まれ今回は2位入賞できました。			
2015/8/30 2015北海道マラソン			
フル	小川 睦夫	65-69歳 19位/343 総合男子2697位	3° 46' 55"
フル	藪下 正治	65-69歳 23位/343 総合男子2613位	3° 48' 48"
フル	飯岡 宏三	70歳以上 30位/75 総合男子5499位	4° 17' 45"
気温19度の中をスタートし、20kmまでは順調でした。長い直線の新川通の折り返し後は26度の暑さでスピードダウンしましたが、なんとかサブ4は達成できました。 藪下正治 記			

8月バーベキュー大会開催(兼 45周年記念行事)

場所: 子供の国バーベキュー会場

日時 8月 2日 10:00~練習会

13:30~バーベキュー

暑いので10:00から練習会を兼ねて各人で2~5周しました。

(1周4.2km位のコース)

当日参加も含め、25名が参加しました。

猛暑の中、それぞれのペースで練習し、13時30分から

バーベキューを楽しみ、大いに盛り上がりました。

野菜提供(高倉様)、寄付(小泉様)等、ご協力ありがとうございました。

担当 長内、高倉、橋本、原田、横山

【OB便り】数通インターネットをみたOBから連絡がありました。順次掲載致します。宮崎国秀様 玉川学園7-23-39 残暑お見舞い申し上げます。大変ご無沙汰しております。今般は、いだ天クラブのwebサイトのご連絡をいただき、有難うございます。皆さんのご活躍の様子が、目に浮かびます。現在の私は、走るよりも歩くことができることに、満足を感じる日々を送っています。元町港から三原山までの登り道を皆さんに引っ張ってもらったことなど思い出します。ご自愛下さい。

バーベキュー会計報告 こどもの国		2015/8/2	
	収入	支出	適用・残高等
会費	50,000		2000X25人
寄付	5,000		小泉様より
クラブ補助	58,780		
場所代		24,000	
食車代		59,930	予約支払い分
飲み物		26,400	
お礼		3,000	高倉様より野菜等
雑費		450	
合計	113,780	113,780	0

夏休み山行。塩見・北岳。縦走単独 8月(7金・8土・9日) 渋谷 直泰記

バス乗車時間 地図上のコースタイム

1日目 伊奈大島駅バス 1:50 登山口2:50 三伏キャンプ場
4:59発 古淵駅 伊奈大島
12:00着 伊奈大島/出発**12:10**伊奈大島バス停から鳥倉登山口行き
14:00着 鳥倉登山口 *バスの中。雷雲、雨。途中落石瓦礫カタズケ。下車止んできた
16:00着 三伏小屋 キャンプ場テント泊 *雨上がり夕焼け最高、隣と一献

2日目 三伏キャンプ場**0:55** 本谷山**3:20** 塩見岳**0:30** 北俣分岐**2:25**新蛇抜山
1:30 熊ノ平キャンプ場
4:30出発 三伏小屋キャンプ場 ***3:30**起床朝食。弁当作り
11:00塩見岳東峰食事出発 *蝙蝠岳往復時間3:20かかる予定中止。
 東峰3047m 三伏から熊ノ平まで宿テント場ナシ。塩見小屋工事中
 西峰3046m 仙塩尾根に、宿泊場所少ない。登山者に、たまに会う
15:30着 熊ノ平キャンプ場テント張 *道中は天気良好、稜線バッチリまる観え

三日目 熊ノ平キャンプ場 **3:00** 間ノ岳**1:40** 北岳の肩小屋**1:15** 北岳**4:20**
 広河原バス停 △ △ △
 三峰岳 2999m 中白峰3055m 北岳3,192m
4:45出発 熊ノ平キャンプ *4張あったテントなし、私の1張だけ
11:00出発 三(み)峰(ぶ)岳(た)け、昼食弁当食べる。
 *三(み)峰(ぶ)岳(た)け2999mケルンが1.5mぐらい積んである
 3000m以上になりますね？ 私も、参加して積む
12:00通過 日本2番目高い北岳山、*バス最終便時間が無いので、大樺沢のガレバ急ぐ
16:20 到着 広河原バス停 **16:40**最終バス乗車 **甲府駅18:35**到着

追記 2日目に、長年履いた靴、底、右足4/3ぐらい、剥れているので、すてる。高級靴で、剥しOK?と判断。その後、岩のガレバ歩き、大樺沢の歩行に、気を使う。大樺沢の下りで、靴のせいで? 何回もスッテンコロリン。ヘリがうるさい。観て下りてこないかな、北岳、手前で中年男性が吐いて倒れていた、意識はあり、登山者が山小屋と連絡していたので、ごめんなさい。お先に。30分後、北岳、下山中、上空で、ヘリコプターがうるさい。2人が滑落した。家に帰ってNHKのニュースで放送、心配したらしい、最終バス、間に合ったよ、良かった

反省 ザックが重すぎた。肩が痛い、出発前20kg。食料持ち過ぎ5日分。テント、ザック夜露で重い。ペットボトル空から1.5Lに。家に帰り計測20kg靴、荷物、体力と時間を気にして、長い道程、良く耐えた。言うことなし



45周年記念バーベキュー大会 (8/2 こどもの国にて)



吉原 修 都議会議員と



伊藤 俊輔 候補と



2015北海道マラソンに参加 (左から、藪下・小川・飯岡) 札幌 大通公園にて



大山会員 ガーラ湯沢20kトレイルで2位入賞(左端)



三峰岳のケルン



日本2番目高い北岳山頂



三伏峠でキャンプ



仙塩尾根より



塩見岳より蝙蝠岳尾根