

いた天

第308号

平成27年10月

【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：10月から冬時間 AM8:45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＞

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
1月9日	練習会(8:45~)新春初走り・靴即売会	サン町田旭体育館
1月24日	練習会(8:45~)&総会・新年会(16時~)	サン町田旭体育館
1月31日	武相駅伝	市立陸上競技場周辺

町田走友会10月練習会(10月11日)のお知らせ
 町田走友会会員及び走友の皆様、ご都合付けられましたら宜しくお願いします。
 日程：10月11日(日)
 朝7時50分に旭町の体育館に集合。体操をして、8時に出発。
 ウォーミングアップは、各自で事前に済ませて下さい。
 コース：恩田川~鶴見川
 中山駅手前の公園往復23km
 鴨居駅往復30km
 担当 田中 一生

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

マイランニング・・・シリーズ ④②



にしたに こうじ
西谷 光司さん

☆1948年8月生(67歳)
 ☆入会 1990年11月

秋田100キロチャレンジマラソン参加

今回で秋田100キロマラソンは3回目です。昨年久しぶりに参加し完走しましたが、今年には更に10分以上早いタイムでゴールできました。(その後、さすがに2~3日は筋肉痛と膝の靭帯の痛みで歩くのも大変でした)

走りはK6ペースで入り、ほぼ最後までペースを落とすことなく走れました。途中には女性ランナーから、走りが安定しているのと一緒に走らせて下さいと嬉しい言葉を掛けられ、少し一緒に話しながら走りました。

道中は周辺のお年寄りの応援も多く、地域全体で盛り上げているのを感じさせられます。

天候は晴れの合間に道路が川になるほどの集中豪雨という荒れ模様でしたが、その分気温が上がらず好タイムに繋がりました。

今回の大会参加は所沢走友会や黒澤さんと同行しました。

50km地点で黒澤さんを始めスタート前の50km参加者の皆さんに応援を貰い、力になりました。

帰りは黒澤さんのご主人のお墓参りに伺い、八幡平山麓にある趣のある後生掛温泉で疲れを取り、帰途につきました。

所沢では新春マラソン大会やジョギング教室、インターバル速歩から、モンゴル・台湾などで海外ランニングも実施しているそうです。今回もジョギング教室受講者からの参加が多く、今後のいた天クラブにも参考になるような気がしました。

通過/ラップタイム

10km 1:00'57"
 20km 2:06'27" / 1:05'30"
 30km 3:06'42" / 1:00'14"
 40km 4:11'11" / 1:04'29"
 50km 5:15'11" / 1:04'00"
 60km 6:15'52" / 1:00'10"
 70km 7:19'03" / 1:03'10"
 80km 8:22'26" / 1:03'22"
 90km 9:30'29" / 1:08'03"
 GOAL 10:42' / 1:11'31"

次回11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

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

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：12月3日(木)当日必着有効

いた天申込締切：11月15日まで

担当：橋本、中村、藪下まで

1月練習日程変更のお知らせ

1月3日は正月3ヶ日の為、1月の練習会を下記のように変更します。

第一練習会 1月9日(土) 8:45集合 新春初走り 旭町体育館

第二練習会 1月24日(日) 8:45集合 旭町体育館

1月24日(日)16時~ 総会 17時~ 新年会 場所 うおや一丁

第二練習会は旭町体育館集合に変更したのでご注意ください。

事務局 藪下 正治

町田いた天クラブホームページに掲載追加のお知らせ

本日いた天のホームページに掲載追加しました。

ホームページを開いて掲示板を選択すれば、誰でも書き込みが出来ます。

一般公開なのでご注意ください。

返信も簡単にできるので個人練習などに利用できればいいです。

ホームページ担当：西谷 光司

練習時間冬時間に切り替えのお知らせ

10月から練習時間を冬時間に切り替えます。

集合時間 8:45

となります。

お間違えの無いように集合してください。

事務局 藪下 正治



菊
(きく)
花言葉：
「思慮深い」



秋桜
(コスモス)
花言葉：
「純潔」「調和」

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2015/8/23 第465回月例赤羽マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年6位 申告制-0.35	42' 05"
2015/9/6 第33回東京マスターズ陸上競技選手権大会2015			
800m	松田 瑞枝	W65 1位	3' 17" 24
1500m	松田 瑞枝	W65 1位	6' 29" 71
1500m	藪下 正治	M65 4位	5' 51" 34
3000m	藪下 正治	M65 2位	12' 29" 15
2015/9/13 第19回東日本令別駅伝			
5km	佐野 元明	1区 12位	22' 01"
5km	藪下 正治	2区 15位 チーム通過11位	21' 00"
5km	小川 睦夫	3区 14位 チーム通過13位	21' 20"
5km	西谷 光司	4区 11位 チーム最終12位	19' 55"
5km×4	町田いだ天	年令別の部 12位	1° 24' 16"
2015/9/20 第415回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	630位	44' 08"
2015/9/21 第7回学芸大学みんなで5時間走(1周1kmコース)			
合計168km	大山チーム	グループの部 1位 4人×5時間以内周回	168周
52km	大山 昇一郎	52周	4° 53' 46"
お昼のスタートで、晴れて暑く1周1kmのコースは辛抱との戦いでした！			
勝因は、小学5年生の娘さんが2周走ってくれたので、2位の男性チームに大差をつけ優勝できました。			
2015/9/27 第25回秋田100キロチャレンジマラソン(速報)			
100km	西谷 光司	参考(昨年は男子145位 10° 55' 15")	10° 42' 00"
2015/8/30 2015北海道マラソン(順位訂正)			
フル	小川 睦夫	65-69歳 19位/342 総合男子2695位	3° 46' 55"
フル	藪下 正治	65-69歳 23位/342 総合男子2611位	3° 48' 48"
フル	飯岡 宏三	70歳以上 30位/75 総合男子5496位	4° 17' 45"

東京走友連合理事会参加報告(平成27年9月28日)
 場所 新宿区立戸塚地域センター 5F会議室
 議題
 ① 東日本令別:皇居レディース駅伝報告
 ② 平成27年度忘年親睦駅伝について
 ③ 伊豆大島サンセットパームライン駅伝競走大会について
 ④ その他(報告事項)

① 駅伝参加数 98チーム 連合所属 59チーム 一般 89チーム
 特記事項【ランナー接触事故】
 外人旅行者36才の女性と接触。
 本人にケガは無かったがスマホが飛んで壊れた。
 出浦氏が本人と交渉、たまたま通訳出来る人もいて話しが買い替えることでまとり、銀座で買い入れた。事務局で保険をかけていたので駅伝主催者側の負担は全額保険で済。
 注意事項で改めて喚起することになった。

② 忘年駅伝 従来と同じ要領で実施。スタート9:20、9:30
 参加費 1チーム 連合所属 8000円
 申し込み締め切り 平成27年12月3日(木)
 リレー場所の混雑を整理する。
 区間記録必要無しとの意見が出たが整理することでまとまった。

③ 伊豆大島サンセットパームライン駅伝中止決定
 出浦氏より、この大会の事務局を降板したい旨の申し出あり。
 代替の方法を検討したが代替案なく、今年の25回大会をもって中止を決定した。

④ 葛飾柴又ロードレース大会の紹介(1月10日)
 東日本マスターズ駅伝(12月26日)の紹介
 広報 尾曲氏より2月発行の機関紙の記事協力依頼
 村野 嘉孝 記

RUN伴タスキリレー参加報告(9月21日(月・祝日))

RUN伴は認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、みんなでタスキを繋ぎ日本を縦断するプロジェクトです。
 町田いだ天クラブ有志13名他がRUN伴に参加しました。
 中継区間(11時～13時30分)
 ① 田園都市線江田駅～田奈駅～成瀬体育館
 参加者: 横山、渋谷、坂田親子、西谷、野中、藪下
 ② 成瀬体育館～健康福祉会館～町田市役所
 参加者: 村野、広田、肥後橋、小泉、黒澤、中村、橋本
 11時過ぎに江田駅でタスキ2本を受け取りR246歩道を走り田奈駅まで中継し、小川高校ボランティア部の高校生にタスキをつないだ。さらに、恩田川河岸をゆくり走り、成瀬体育館に到着。ここで残りのメンバーにタスキを引き継ぎ、高瀬橋から一般歩道を走り、健康福祉会館でタスキリレーした。
 ここから途中の栄通り中央でも新たなメンバーと合流し、町田市役所に13時30分すぎに無事到着した。各中継地点で記念写真を撮影しながら完走し、町田市役所前で全員の記念写真を撮影した。残念ながらr多摩コースのリレーが遅延してこちらのグループが先に次の中継地点に向けて先に出発した。
 参加した皆さんご苦労様でした。 藪下 正治 記

【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。
 安田康二様 約10年前に短い期間お世話になりましたのですが、今回ご丁寧な御案内を頂き嬉しく思っております。ここ4～5年武相マラソンの応援に行って町田いだ天クラブの皆さまの活躍を拝見しております。最近はおそらく走れなくなりましたが、股、機会を作ってお邪魔させて頂きたいと思っております。よろしくお願致します。 町田市鶴川5-4-14-209 安田康二

住田光則様 町田いだ天クラブの皆さん、ご無沙汰しています。
 平成16年に東京を離れ、宮城県に在住しています住田です。
 Webサイトの連絡をいただき、さっそく懐かしく拝見しました。皆さんの変わらぬ(走ることへの情熱は変わらず、それぞれのお顔は少し年をとったかな?)姿を拝見し、感激！感激！です。膝を故障してからは走ることを断念していましたが3年前にバイクに目覚め、朝3時に起床し、20km程度を50分程度で走ることを続けています。きっかけは東日本大震災で、勤務先まで自転車通勤したことです。走ることに爽快感とダイエットを兼ねて年間3000kmを目処に取り組んでいます。
 その甲斐あり、体重も13kg減り、いつかいだ天の皆さんと楽しいジョギングでも一緒に参加できればと思っています。村野会長を中心に町田いだ天クラブの皆さんの楽しい、頼もしい走ることへの活動を仙台の地から応援します。



学芸大学みんなで5時間走に参加の大山チーム



成瀬体育館横成瀬中央橋にて(RUN伴)



田園都市線田奈駅にて(RUN伴)



田園都市線江田駅にて(RUN伴)



町田市役所前にて(RUN伴)



町田市役所前にて(RUN伴)



栄通り中央交差点にて(RUN伴)



健康福祉会館前にて(RUN伴)