

いだ天

第309号

平成27年11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： AM8:45(冬時間)
 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。
 ご協力お願いいたします。
 議題：決算、平成27年表彰者選考

1月練習日程変更のお知らせ

1月3日は正月3ケ日の為、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

< クラブスケジュール >

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
2月7日	練習会(8:45～)新春初走り・靴即売会	サン町田旭体育館
2月21日	練習会(8:45～)冬時間	市立陸上競技場(野津田)

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 ④③



やぶした まさはる
藪下 正治さん
 ☆1946年12月生(68歳)
 ☆入会 2001年6月

大阪マラソン2015参加報告

今回で大阪マラソンは3回目です。13万7000人から抽選で3万2000人のランナーが大阪の目めき通りを駆け抜けました。京大IPS研究所の山中伸弥さん、コブクロの小淵健太郎さん、招待選手は川内優輝の第二人が出場しました。
 天候は晴れ、午前9時、大阪城公園をスタート。道頓堀、京セラドーム大阪、通天閣などの名所を巡った後、大阪南港のインテック大阪にゴールします。
 七つの色のテーマグループでチャリティ寄付を募り、各グループの平均タイムを競う新趣向もありました。
 前日にPUSH講習会でAEDの講習を受けて、ボランティアのは一とサポーターとしても参加しました。昨年の記録は3:36:49、今年は3:48:43でした。8月の北海道マラソンでも3:48:48でしたし、ここ数年サブ4は達成しているものの記録が低迷しています。スタート地点を通過するのに1分40秒ほどかかり、気持ちに余裕がなくなつてついスピードアップしてしまいます。大阪マラソンのコースは折り返しの4か所を含めて曲がり角が25か所あり、スピードに乗ることがなかなか難しいと思います。さらに最後の難関の37km地点に南港大橋の急坂があります。私の場合は、25km地点を過ぎると徐々にスピードが落ちます。
 前半にゆっくりと走って後半追い上げるという展開ができず、後半にメンタルが低下して、エイドに立ち寄って休憩することが多くなり、これくらいでいいと妥協しているようです。おかげで、後半の筋肉痛もあまりなく翌日に軽く10kmのジョギングができるほどでした。少し負荷をかけて、後半のスピード低下をできるだけ抑えるよう練習していきたいと思います。
 手計測の参考ラップは下記の通りです。
 通過 / ラップタイム
 5km 0:25:44
 10km 0:49:16 / 23:32
 15km 1:13:04 / 23:48
 20km 1:37:46 / 24:42
 25km 2:02:36 / 24:50
 30km 2:29:42 / 27:06
 35km 2:59:20 / 29:38
 40km 3:30:49 / 31:29
 GOAL 3:48:43 / 17:54

次回12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

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:1部 一般の部(15歳以上) 男女混成可
 2部 壮年(45歳以上) 同年齢男女可
 3部 壮年(60才以上) 同年齢男女可
 4部 女子(15歳以上)
 参加料:連合所属 8000円/1チーム
 タスキは、各チームで用意
 申込締切: 12月3日(木)当日必着有効
 いだ天申込締切: 11月15日まで
 担当:橋本、中村、藪下まで

第68回 町田武相駅伝競走大会参加者募集

日時 平成28年1月31日(日) 午前9時30分スタート
 場所 町田市陸上競技場
 チーム編成 1チーム4名
 男子(18～49歳、50歳以上)
 女子(18～39歳、40歳以上)
 参加費1チーム 7000円(1750円/人)
 クラブより補助有り、参加費は1500円/人集金します。
 大会申込締切: 推定12月4日(金)消印
 申込書 推定12月9日(水)頃必着
 いだ天締切(12月6日に締め切ります。ご協力下さい)
 担当: 渋谷、中村、松田(瑞)まで

町田いだ天クラブ総会・新年会(2016年1月24日(日))

総会 16時～17時 新年会 17時～19時
 場所:うおや一丁 町田店(☎042-729-7712)
 町田市原町田6-9-19 コビルナ町田5F
 H28年年会費 : 40歳以上3000円、40歳未満1000円
 夫婦会員5000円
 新年会費 : 5000円/人、
 ノンアルコール・女性:4000円/人
 担当 橋本、藪下



うおや一丁 町田店
 TEL050-5522-5442

町田いだ天クラブホームページに掲載追加のお知らせ

本日いだ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



公孫樹 (いちよう) (銀杏)
 花言葉: 「鎮魂・長寿」



紅葉 (もみじ)
 花言葉: 「大切な思い出」「美しい変化」「遠慮」



七竈 (ななかまど)
 花言葉: 「慎重」

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2015/9/12 小金井公園5時間走・フルマラソン大会			
フル	野中 渉	自己計測順位なし	3° 06' 44"
この時痛めた足裏に未だに悩まされています。			
2015/9/27 第465回月例赤羽マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年6位	41' 27"
2015/9/27 第25回秋田100キロチャレンジマラソン			
100km	西谷 光司	男子113位 総126位	10° 41' 54"
2015/10/4 弘前・白神アップルマラソン			
フル	長内 一	男子60歳代 35位/176 男子総合612/1881	3° 59' 00"
2015/10/4 第26回東日本国際駅伝			
20km	町田いた天A	壮年男子 27位/156	1° 23' 45"
5075m	藪下正治	1区 手計測	21' 40"
5056m	嵐田 浩	2区 手計測	22' 00"
5056m	小川 睦夫	3区 手計測	21' 38"
4808m	田中 一生	4区 手計測	18' 27"
20km	町田いた天B	壮年男子 82位/156	1° 39' 50"
5075m	飯岡 宏三	1区 手計測	24' 46"
5056m	山下 哲也	2区 手計測	23' 04"
5056m	横山 実	3区 手計測	27' 28"
4808m	橋本 俊彦	4区 手計測	24' 32"
16km	町田の丘C	男女混成 180位/748	1° 18' 55"
5075m	大山 昇一郎	1区	21' 31"
町田の丘学園から3チーム参加しました。混成の部は、午後からのスタートでした。			
会場に着くと壮年男子の部、4区を快走していた橋本さんとハイタッチができ感動でした。			
2015/10/11 第378回多摩川月例ロードレース大会			
5km	村野 嘉孝	9位	42' 08"
2015/10/17 第16回東日本マスターズ陸上			
1500m	松田 瑞江	W65 1位	6' 30" 59
800m	松田 瑞江	W65 1位	3' 14" 55
雨の中でアップ不足でしたが、60代最後のトラックレースを気持ち良く走ることができ、来シーズン70代でのレースが楽しみになりました。			
2015/10/25 第7回しまだ大井川マラソンinリバティ			
フル	飯岡 宏三	男子70歳以上 13位 総合男子1665位	4° 07' 24"
2015/10/25 第7回厚木マラソン			
ハーフ	小川 睦夫	男子60歳以上 12位/72 総合322/895	1° 38' 23"
ハーフ	嵐田 浩	男子40歳代 140位/307 総合361/895	1° 40' 09"
2015/10/25 富士・成沢紅葉ロードレース			
ハーフ	西谷 光司	男子66歳以上 2位	1° 34' 03"
2015/10/25 手賀沼エコマラソン			
ハーフ	中村 正	男子65~69歳 187位/252 総合4758/6175	2° 18' 26"
ハーフ	野中 渉	男子55~59歳 9位/526 総合353/6175	1° 29' 26"
強風にやられました。			
2015/10/25 第5回大阪マラソン			
フル	藪下 正治	記録速報 Net 3° 47' 01"	3° 48' 43"

【OB便り】

伊東一男様

懐かしきお便り有り難うございます。

いた天クラブのサイトを早速拝見させていただきました。

クラブを退会してから7~8年、(町田を離れて15年以上)久しぶりに写真で見ると姿は少しふっくらしているかな。元会長の松田夫妻も病を超え走っているのに安心しました。大田さんも練習会のたびに参加されているみたいですね。縁の下力持ちで、いた天を支えているひとりですね。いた天ニュースから各個人の記録をみるとみなさんそれぞれ頑張っているなあと感じます。西谷さんは数年続けて年齢別ランキングの100位以内に入っているのはすごいですね(努力の成果)。私の方も月70km程度練習量で、5km31分切れればOKという感じで一人で走っています(パソコンの数値が相棒です)。今年の2月に姫路城マラソンの5kmで28分1秒で走り自分でもびっくりしています。(写真右)

町田のマンションも2年前に売却し町田がまた一歩遠くなりました。

酒もカラオケもやめ孫相手に生活しています。

今後も楽しみに月報を拝見させていただきます。

大関 貴子様のハガキ

前略

朝夕の涼しい風が心地良い季節となりました。先日は、いた天クラブのWEB開設お知らせを頂きありがとうございます。皆様の御元気そうな御様子 嬉しく拝見しました。走るのに最適なシーズン到来ですね。御活躍お祈り申し上げます。 大関 貴子



弘前ミニ合宿報告(有志)(10月17-19日)

10月17日-19日に長内さんの故郷、弘前で有志によるミニ合宿を実施しました。風光明媚で弘前の伝統と歴史の感じられる鄙びてよい環境のところでした。

1日目は新青森から大鰐温泉に向かい、到着するなり、長内さんの幼友達が手作りの横断幕をもって歓迎してくれるハプニングがあり、長内さんの人柄がしのばれ、感激しました。その後、お友達の手導により、町の観光を兼ねてナナカマドの紅葉を堪能しながら、ジョギングで汗を流し、大鰐温泉の湯(源泉温度61度)に浸って旅の疲れを洗い流しました。

翌日は弘前から嶽温泉にいき岩木山の8合目からまるで富士登山のような崖を登りました。頂上から街並みがしっかり見渡せて絶景でした。大きなリンゴも食べられて満足のハイキングになりました。

3日目は嶽温泉への登山道を早期ランニングして、温泉で汗を流して、弘前に戻り、3kmほどの弘前城公園の周回コースを見学して、帰途につきました。 藪下 記



ミニ合宿
1日目(10/17)
大鰐温泉到着



歓迎の横断幕



2日(10/18)
岩木山山頂



3日目(10/19)
弘前城公園
バックは岩木山



松田 瑞江さん
第16回東日本マスターズ
W65 800m、1500m 1位



石垣修復で移動中の弘前城