

## 【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。(昼食弁当準備します)  
 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予定します。  
 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予定変更したのでご注意ください。  
 事務局 藪下 正治

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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)
3月6日	練習会(8:45～)新春初走り・靴即売会	サン町田旭体育館
3月20日	練習会(8:45～)冬時間	市立陸上競技場(野津田)

## 新春初走り&amp;お汁粉茶話会&amp;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

## 2015忘年駅伝(12/20)のお知らせ

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 8,000円/1チーム  
 クラブより500円補助のため1,500円/人  
 参加者 2部 嵐田、山下、鈴木、渋谷  
 3部 西谷、藪下、小川、大山  
 3部 飯岡、橋本、横山、長内  
 女子 日本レディースで坂田優子、岸淳子の2名出場  
 集合時間: 皇居桜田門時計塔横 8:00集合  
 小田急町田駅 7:09快速急行 最後尾(7時集合)  
 終了後、町田で懇親会(予算2000円/人)  
 担当:橋本、中村、藪下まで

## マイランニング・・・シリーズ ④④



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

## 神戸マラソン2015参加報告

私の故郷で行われる神戸マラソン大会に参加しました。

阪神・淡路大震災から復興を遂げた神戸の街を発信し、感謝の気持ちを伝える神戸マラソンですが、私自身の結果3時間50分38秒(ネット3時間49分03秒)不本意なタイムでした。

スタート前のセレモニーでは大会ゲストの有森裕子さん、藤原紀香さんの挨拶があり、その後、全参加者が黄色い手袋をはめた両手を一斉に挙げ、向日葵に見立てて感謝の気持ちを表した光景は圧巻でした。

レースは神戸市役所前からスタートして明石海峡大橋で折り返し、30km過ぎまではテンポ良く5k23分台で行くことが出来たのですが、この調子だと3時間20分くらいかと思った矢先に脹脛が硬直し、足が止まってしまいます。

大会スタッフにもストレッチやアドバイスを受け「まだ大丈夫」という言葉を信じ、また沿道の声援やゴール近くの妹やいとこの応援にも励まされ、ゴールした時の感慨は今までにないものでした。

私なりに分析した敗因としては、荷物預けのもたつきによるアップ不足、ここ3ヶ月の走行距離不足(200～220k/月)、履き古して破損していたシューズ、などですが、次回の横浜マラソンではリベンジしたいと思います。

## スプリットラップ

5km 00:25:50 24:15  
 10km 00:49:10 23:20  
 15km 01:12:23 23:13  
 20km 01:35:38 23:15  
 25km 01:59:14 23:36  
 30km 02:23:18 24:04  
 35km 02:55:27 32:09  
 40km 03:35:50 40:23  
 神戸マラソン フル 3時間50分38秒  
 男子65-69歳 19位/243 総2857位/13161

次回1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

## 第68回 町田武相駅伝競走大会のお知らせ

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 10000円(2500円/人)  
 クラブより補助有り、参加費は2000円/人集金します。  
 参加費振込: ゆうちょ振替12月10日(木)までに振込  
 申込書(含振替受領書のコピー)12月11日(金)必着  
 いだ天締切(12月6日に締め切ります。ご協力下さい)  
 女子チーム 岸淳子、松田裕子、(連絡中)、水沢俊子  
 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



シクラメン  
 花言葉:  
 「清純、  
 思慮深い、  
 内気、  
 はにかみ」

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2015/10/18 第3回市川三郷 四尾連続線トレイルラン			
34km	大山 昇一郎	男子60歳以上 2位 男子総合80位 総81位	4° 32' 14"
34km	渋谷 直泰	男子60歳以上 16位	5° 47' 05"
晴天の暑さによる疲労困憊やコース間違いもありましたが、なんとか60歳以上の部で2位入賞できました。蛾ヶ岳からの富士山は絶景でした。(大山)			
天候に恵まれ、北南アルプス、ハケ岳、富士の山々を望みながらの、山走り頑張りました。大山さんとは、1時間の差、マジかよ。スゴくない。ほんとだ、スゴくなくくない、疲れました。帰りの電車、仲間と美味しい？ 飲めました。(渋谷)			
2015/10/25 第53回北区スポーツ祭典兼第466回月例赤羽マロン			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 6位	42' 18"
2015/10/25 第5回大阪マロン			
フル	藪下 正治	男子3965位/22507 65-69歳(Net)26/372	3° 48' 43"
2015/11/1 第2回「秀麗富嶽十二景」扇山～百蔵山トレラン			
25km	大山 昇一郎	男子60歳代 4位	3° 17' 54"
2015/11/3 群馬県民マロン			
フル	横山 実	70歳代男子14位 総合2179位	4° 43' 43"
自分では5時間目標で走りました。満足のタイムでした。Net(4° 40' 17")			
フル	長内 一	60歳代男子14位 総合999位	3° 57' 10"
2015/11/8 第53回三多摩スポーツ祭典秋季ランニング大会			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 9位	41' 42"
2015/11/15 第417回よこはま月例マロン			
5km	村野 嘉孝	204位	40' 24"
2015/11/15 第5回神戸マロン			
フル	西谷 光司	男子65～69歳 19/243 総2857/13161	3° 50' 38"
2015/11/22 第467回月例赤羽マロン			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 5位	40' 38"
2015/11/22 第35回つくばマロン			
フル	野中 涉	男子総合1173位/10216	3° 15' 04"
フル	嵐田 浩	男子総合2317位/10216	3° 31' 56"
フル	藪下 正治	男子総合2922位/10216	3° 40' 50"
2015/11/23 シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO			
5km	村野 嘉孝	男子80歳以上	41' 32"
5km	松田 瑞江	女子59歳以上 2位	24' 33"
2015/11/23 第38回府中多摩川マロン			
5km	押野 勝男	男子60歳以上 34位	48' 43"
10km	横山 実	男子60歳以上 47位	55' 32"
2015/11/29 第4回富士山マロン			
フル	嵐田 浩	登録男子	4° 05' 53"
2015/11/29 第2回石和、春日居温泉郷、富士山眺望トレイルラン			
29km	渋谷 直泰	男子60歳代 4位 総合113位	4° 38' 23"



蛾ヶ岳からの富士山の絶景 (大山)撮影

第2回、石和、春日居温泉郷、富士山眺望トレイルラン  
11月29日(日) 渋谷 直泰記  
29km 60歳の部 4:38:23 4位 総合113位  
スタートは 大蔵経寺(だいぞうきょうじ) 裏山の林道进行、雑木林の枯れ葉の中、高低差700m? かな、ツマズカナイよう、足を上げて一歩々々、特に下りは重心を後ろに、前回大会で転んでケガをしたので反省。つまずいてもオツツ、危ないあぶないセーフ。一度も倒れず走れました。枯れ葉で、道が隠れていて? 目印のリボンが頼り、足元に気を使い緊張感が在り、森林欲を充分堪能しました。折り返し正面に、富士山が、まる見え。下りは快調に走れましたよ。ゴールしたら、館山会長が、ハイ4位です。欲しかったね。特別な賞です。ワーインだ、ありがとう。



東日本国際駅伝(10月4日)集合写真



東日本国際駅伝1区の選手(松谷、藪下、飯岡)



Aチーム1区(藪下)



Aチーム2区(嵐田)



Aチーム3区(小川)



Aチーム4区(田中)



Bチーム1区(飯岡)



Bチーム2区(山下)



Bチーム3区(横山)



Bチーム4区(橋本)

東日本国際駅伝(A,Bチーム1区から4区までの各選手)11月号で掲載しなかったのが12月号で掲載



神戸マロン(西谷 光司)