

いだ天

第311号
平成28年1月

< クラブスケジュール >

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~)冬時間	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~)冬時間	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)
4月3日	練習会(7:45~)夏時間 お花見予定	サン町田旭体育館
4月17日	練習会(7:45~)夏時間	市立陸上競技場(野津田)
4月29日	武相マラソン	市立陸上競技場(野津田)

【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。

新春初走り後の靴即売会&懇親会のお知らせ
 日時：H27年1月9日(土)11時~13時
 場所：黒澤公文教室 (ぜんざい、お餅あり)
 新春初走りの練習会後に開催します。
 準備等のご協力、よろしくお願い致します。
 靴等の事前申込があれば、割引で安くなります。
 アタックススポーツ(峠谷)まで事前に
 型式、メーカー、サイズ等連絡して下さい。
 アタックススポーツ：TEL03-3894-5534
 FAX03-3894-5694
 担当：橋本、藪下

1月練習日程のお知らせ

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

町田いだ天クラブ年会費振込先について
 会費振込先：ゆうちょATMで通帳引き落としで下記の通帳に直接振込下さい。
 記号 10130 番号 73126171
 「マチダイダテンクラブ」と表示されます。
 上記の振込依頼以外は手数料が必要でです。
 ゆうちょ以外の他銀行等で振り込まれる方は銀行用の下記口座番号を
 ご利用下さい。
 店名 店番 普通預金口座
 ○ー八 018 7312617
 (ゼロイチハチ) 会計：橋本俊彦

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)
 クラブより補助あり、参加費は2000円/人集金します。
 壮年男子50歳以上3チーム(発走順)
 Aチーム 藪下正治・小川陸夫・嵐田浩・大村俊一
 Bチーム 渋谷直泰・中村正・岸詔夫・橋本俊彦
 Cチーム 飯岡宏三・横山実・長内一・山下哲也
 補欠 伏見次郎、高倉善広、広田俊雄
 女子1チーム(発走順)
 女子 岸淳子、松田裕子、大林利恵、水沢俊子
 上記で申込済です。
 当日は開会式場前の観覧席中央付近の席に8時頃集合
 担当：渋谷、中村、松田(瑞)まで



スノウドロップ
 (別名：待雪草)
 花言葉：
 「希望」
 「慰め」
 「楽しい予告」

マイランニング・・・シリーズ ④5



おさない はじめ
長内 一さん
 ☆1950年9月生(65歳)
 ☆入会 1995年1月

2015 弘前・白神アップルマラソンに参加して (2015.10.4)

故郷 津軽で唯一のフルマラソン。
 スタートは桜で有名な弘前公園。
 最初の5km迄は津軽富士と言われる岩木山を正面に見ての平坦なコースでルンルン気分。
 秋晴れで真っ赤なりんごを見ながらの景色は最高。
 岩木川が左に見えて来るとそろそろ折り返し。

20kmの折り返し迄は絶好調。
 目標の3時間45分切りは達成出来ると確信。
 帰ってから皆に自慢気に報告している様子が頭に浮かぶ。
 所がどっこい、30km過ぎから急に下半身が悲鳴をあげて来て38km辺りからヨレヨレに。
 ゴールは何とか4時間切りの3時間59分丁度。
 20km時点での頭に浮かんだ事への自分の愚かさを知る事に。
 何時もの事だが日常の鍛錬の大事さを改めて噛みしめる。
 何よりも終わってから実家での酒と、兄嫁の田舎料理がこれまた最高で何事にも変え難く忘れられない。
 又、応援も兄夫婦と姪の家族で5人、中学時代の友が3人の併せて8人が駆けつけてくれた事も忘れられない。

兄弟、友に感謝。
 津軽万歳！！

記録 グロス 3時間59分07秒
 ネット 3時間59分00秒

次回2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

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

12月退会者のお知らせ
 会員氏名 桑田 忠雄
 コメント：この度、一身上の都合により退会します。
 長い間、お世話になり、有難うございました。
 会員氏名 桐生 真明
 この度、一身上の都合により退会します。
 長い間、お世話になり、有難うございました。
 会員氏名 石井 則雄
 一昨年より左脚の脱力・痙攣が頻発し、ランニングライフの継続できないので退会致します。
 有難うございました。

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



明けまして おめでとう
 平成二十八元日

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2015/3/15 第4回競馬RUN in 川崎競馬場			
5km	黒澤 和子	女子の部 20位/62	39' 27"
2015/3/28 第11回伊豆大島ウルトラランニング			
58km	黒澤 和子	女子の部 17位 総89位	7° 05' 59"
2015/6/7 第22回奥武蔵ウルトラマソン			
78km	黒澤 和子	女子60歳以上 16位/28人	11° 02' 57"
2015/9/27 秋田内陸リゾートカップ			
50km	黒澤 和子	女子 27位	5° 50' 53"
2015/10/4 東日本国際駅伝			
3km	黒澤 和子		19' 00"
2015/11/3 群馬県民マソン			
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"
2015/11/15 2015川崎国際多摩川マソン			
ハーフ	大山 昇一郎	知的障害者伴走記録	2° 01' 44"
今日は、知的障がい者成人男性の伴走してきました。			
雨のスタートでしたが30分程走ると雨も上がり寒さ冷え込みもなく良かったです。			
多摩川の河川敷に入ると多数のランナーと大きな水たまりで苦労しましたが終始安定したペースで楽しく走れました。			
2015/11/29 第4回富士山マソン			
フル	嵐田 浩	登録男子355位/562 総2175/8790	4° 05' 53"
2015/12/6 湘南国際マソン			
フル	鈴木 三平	総合3308/13330 NET3:53:18	3° 55' 59"
目標は5K/25分で行き、終盤の落ち込みを見越して3:40:00以内を目指してスタート			
30Kまで5K/25分で行ったが、その後大幅なペースダウンして、よれよれでやっとゴールしました。			
江の島を折り返して、湘南海岸からの富士山は雄大で綺麗でした。			
2015/12/6 はだの丹沢水無川マソン			
5km	松田 瑞江	60歳代女子 4位 60代最後のレース	25' 51"
2015/12/26 第2回東日本マスターズロード			
10km	松田 瑞江	70歳代女子 1位 70代初レース	52' 28"



申年の抱負

渋谷 直泰 記

私も、古希を迎えたそうです
人生70歳 古希、稀なり (国語辞典より)
70歳まで生きるの、大変だった、そうですね。
* そんなはずない。元気な走り、90歳
* 四尾連湖TRで1時間も遅い、そんなはずない。
* 忘年駅伝5k 24分、そんなはずない。
* 大会で、負けて、むらむら、つくし立つ、もう立たない
* 新参者に、負けて、むらむら、負けるが勝ち そんなはずない、
負けは、負け
* 志は、高く、くらは、低く、五感を使い森の中、今年も走るぞ
山の神様、今年もよろしく



忘年親睦駅伝集合写真

忘年親睦駅伝参加報告(12月20日)

男子3チーム、女子は東京レディースの2チームで忘年親睦駅伝に参加しました。町田いだ天Bが60歳以上の部で5位に東京レディースAが女子の部で3位に入賞しました。当日は、記録の自己計測、応援などに村野会長をはじめ、大田、伏見、原田、大塚(一)、西谷、松田(吉)も駆けつけてくれました。桑田、小泉は役員として参加されました。ありがとうございました。

数下 正治 記

平成27年度忘年親睦駅伝大会記録(5km×4区間) 2015年12月20日(日)

	1区	2区	3区	4区
町田いだ天A(2部)	嵐田 浩	山下 哲也	鈴木 三平	渋谷 直泰
15位(1° 29' 14")	20' 51"	23' 36"	21' 07"	23' 40"
町田いだ天B(3部)	長内 一	数下 正治	小川 睦夫	大山 昇一郎
5位(1° 26' 14")	22' 12"	22' 13"	21' 03"	20' 46"
町田いだ天C(3部)	飯岡宏三	橋本 俊彦	横山 実	中村 正
25位(1° 42' 56")	23' 56"	23' 54"	27' 58"	27' 08"
東京レディースA(4部)	谷 真美	石井 育子	岸 淳子	高木 圭子
3位(1° 25' 14")	19' 04"	22' 30"	22' 43"	20' 57"
東京レディースB(4部)	松田 瑞江	田中 幸江	坂田 優子	今 貴枝
13位(1° 41' 02")	24' 49"	27' 08"	25' 46"	33' 19"



嵐田 浩(1区)
町田いだ天A



山下 哲也(2区)
町田いだ天A



鈴木 三平(3区)
町田いだ天A



渋谷 直泰(3区)
町田いだ天A



長内 一(1区)
町田いだ天B



数下 正治(2区)
町田いだ天B



小川 睦夫(3区)
町田いだ天B



大山 昇一郎(4区)
町田いだ天B



岸 淳子(3区)
(東京レディースA)



松田 瑞江(1区)
(東京レディースB)



坂田 優子(3区)
(東京レディースB)



飯岡 宏三(1区)
町田いだ天C



橋本 俊彦(2区)
町田いだ天C



横山 実(3区)
町田いだ天C



中村 正(4区)
町田いだ天C