

いだ天

第314号
平成28年4月



桜
(さくら)
花言葉:
「優れた美人」



石楠花
(しゃくなげ)
花言葉:
「威厳」
「荘厳」



辛夷
(こぶし)
花言葉:
「信頼」

< クラブスケジュール >

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)
5月1日	練習会(7:45~)夏時間		サン町田旭体育館
5月15日	練習会(7:45~)夏時間		市立陸上競技場(野津田)
6月5日	練習会(7:45~)夏時間		サン町田旭体育館
6月19日	練習会(7:45~)夏時間		市立陸上競技場(野津田)
6月25日	夏季合宿予定(6/25-26)		場所未定(湯本、熱海など)
7月3日	練習会(7:45~)夏時間		サン町田旭体育館
7月3日	東京走友連合同練習		場所未定
7月17日	練習会(7:45~)夏時間		市立陸上競技場(野津田)

2016年度陸連登録申込者のお知らせ

東京走友連事務局の申込者決定です。
東京陸協登録になります。

年会費: ¥3000

2016年度の陸連登録者は下記のとおりです。

嵐田浩 飯岡宏三 五十嵐寿光 大村俊一 大山昇一郎 小川睦夫
河合潤一郎 田中一生 野中渉 橋本俊彦 伏見次郎 横山実
新規加入希望者

河合富美子 岸詔夫

以上14名で登録申請しました。4月上旬には登録ナンバーがわかる予定です。
追加申込あれば 藪下まで連絡下さい。



第39回 武相マラソン大会(4/29(祝))のお知らせ

開催日: 2016年4月29日(祝)

会場: 町田市立陸上競技場(野津田公園内)

コース:

①ハーフ

陸上競技場周回取付道路-図師-小山田桜台
一同競技場

②8km

陸上競技場周回取付道路-小野路-図師-一同競技場

選手受付: 7:50~8:30

開会式: 8:20

スタート: 9:00(ハーフの部) 11:30(8kmの部)

閉会表彰式: 12:30

賞状・賞品: 各部6位まで 完走者: 完走記録証

町田いだ天クラブ参加者は開会式会場の正面前の
2Fの観覧席付近に8時前後に集合。

事務局 藪下

東京走友連合3月理事会出席報告 藪下 記

日時: 3月25日(金) 18時~19時 出席20名

会場: 新宿区戸塚地域センター

町田いだ天クラブより、村野、藪下、鈴木(明)出席
議題

1. 平成28年度事業について

2. 意見交換

3. 報告事項

(1) 東日本今年別駅伝&皇居レディース駅伝大会要項

開催日: H28年9月11日(次回から4月中旬開催予定)

締め切りは8月22日設定。定員になり次第締め切る

(2) 次回連合だより(8月上旬予定)原稿執筆依頼

第1項の年間行事予定は下記の通り

5/中 理事会

6/5 定期総会 16時から1時間 戸塚地域センター

7/3 合同練習会 場所未定 ウォーキングも検討

7/30 ナイタージョギングカーニバル

8/上 連合だより51号発行予定

9/上 理事会

9/10 小金井公園5時間走

9/11 第20回今年別駅伝&第26回皇居レディース駅伝

11/中 理事会

12/4 東京ウォーキング大会

12/11 目黒区ロードレース

12/18 平成28年度忘年親睦駅伝大会

H29/1/中 新年会

2/上 連合だより52号発行予定

3/中 理事会

【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。

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

〇ー八 〇18 7312617

(ゼロイチハチ)

なお、決算の都合で11月末までに年会費を納入

下さるようご協力お願い致します。

会計: 橋本俊彦

4月3日お花見のお知らせ

日時 4月3日(日) 練習会後、11時頃から

場所 旭町体育館横の町田中央公園

4月3日の練習会後11時頃からお花見を実施します。

参加費: 一人500円

クラブから補助あります。

当日参加者のみになるかもしれませんが、

当日来られそうな方に声を掛けて下さい。

担当 渋谷、田中(一)、橋本、藪下

マイランニング・・・シリーズ ④8



あらしだ ひろし
嵐田 浩さん

☆1968年10月11日生(47歳)

☆入会 2006年6月

東京マラソン参加報告(2016. 2. 28開催)

今回で10回の節目をむかえる東京マラソン。

最近は海外からの参加者も増えて、より華やかになりました。

いつのまにか陸連登録者は前からスタート、というのは無くなったんですね。C
ブロックからのスタートでした。これも参加者の意見を反映した結果なんですか
ね。今回、3時間30分は何としても切りたかったので、この口息はちょっと痛かつ
たです。

手荷物を預け、早めに整列。ここでトラブル。GPSウォッチのスイッチを入れると
ブチッという音とともに画面が消えてしまいました。

どうしよう、とジタバタしているうちにスタート。結局、時計無しで走る事になりまし
た。

走りだすとこの日は絶好のマラソン日和。沿道の応援も多く本当に気持ち良く、
走れなかった人に申し訳ないと思いつつも本当に気持ち良く走りました。30キロ
までは...

そこからは脚にきてしまい我慢の走り。41キロでは3時間30分のペースに追
いつかれてしまいましたが何とか粘り、3時間28分37秒でゴール。ギリギリで
目標達成出来ました。

東京マラソンというと天気が悪い!というイメージがあるのですが今回は天気に
恵まれ本当に気持ち良く走れました。

来シーズンに向け、ギリギリ良い走りも出来たと思うので、引き続き精進します。

結果: 種目別 943位/27096 年代別 568/5690 記録: 3時間28分37秒

10km 49:56

20km 1:37:57

30km 2:26:17

40km 3:17:19

Finish 3:28:37

次回5月号以降のマイランニング投稿お願いします。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

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2016/2/7 第38回神奈川マラソン			
ハーフ	渋谷 直泰	60才以上男子178位/496 総 /4441	1° 58' 18"
2016/2/28 第470回 月例赤羽マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年6位	42' 11"
2016/3/6 立川シティハーフマラソン			
ハーフ	藪下 正治	男子60歳以上 10位/430 総1162/4596	1° 39' 48"
ハーフ	渡辺 正嘉	男子40歳代 142位/1498 総469/4596	1° 28' 09"
2016/3/13 第2回横浜マラソン			
フル	西谷 光司	一般男子4036位/18886 総4255/22580	3° 57' 17"
故障上がりで 今年はほとんど走っていませんでしたが無事完走できました。			
横浜マラソンは18箇所のエイドにチアダンス・サンバ・ジャズ演奏・エイサー・バーテンダーによる 振舞いなどなど18種類あり楽しい大会でした。			
フル	大山 昇一郎	一般男子1724位/18886 総1776/22580	3° 34' 16"
2013ホノルルマラソン以来2年3ヶ月ぶりのフルマラソンでした。(Net3:32:29)			
久しぶりのフルだったので35km過ぎから足が動かなくなり失速してしまいました。			
フルマラソンはしっかり練習しないとごまかしがききませんね。			
2016/3/13 第31回大山登山マラソン			
9km	田中 一生	男子40歳代 22位	50' 41"
9km	橋本 俊彦	男子60歳以上 37位	1° 05' 42"
9km	藪下 正治	男子60歳以上 39位	1° 05' 47"
9km	渋谷 直泰	男子60歳以上 76位	1° 10' 57"
9km	五十嵐 寿光	男子60歳以上 105位	1° 14' 35"
9km	中村 正	男子60歳以上 121位	1° 16' 41"
9km	飯岡 宏三	男子60歳以上 185位	1° 25' 49"
9km	水沢 俊子	女子 37位	1° 09' 19"
2016/3/13 第381回多摩川月例ロードレース大会			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 14位	42' 19"
2016/3/27 第35回多摩ロードレース大会			
5km	村野 嘉孝	男子50歳以上 65位	46' 02"
10km	伏見 次郎	男子60歳以上 51位/230	50' 08"
2016/3/27 第36回武蔵マラソン			
10km	藪下 正治	M65 2位	45' 45"
10km	松田 吉雄	M70 14位	1° 00' 40"
10km	松田 瑞江	W70 1位 高齢者賞	51' 45"
2016/3/27 佐倉朝日健康マラソン			
フル	小川 睦夫	陸連登録男子326位/549 総979/5361	3° 34' 17"
ハーフ通過が1:41:05で快調でした。25Kmあたりからふくらはぎに違和感が出て、30Km過ぎから 痛みが変わり、ペースダウンしてしまいました。ふくらはぎ対策の必要性が浮き彫りになりました。			

第36回武蔵マラソン参加報告(3/27)

第1回大会から市川さんに誘って頂き参加しています。
今回高令者賞を頂き顔馴染み審判の方たちから
“ずーっと永い間すごいネ”と声を掛けて頂き励みになりました。

10km 51分45秒 W70 1位 松田瑞江 記

橋を7ヶ所(往復で14ヶ所)を登ったり
降りたりするアップダウンの厳しい
コースだったが、青梅マラソンを約2分
短縮し満足です。

今回は1時間を切りたい。

10km 1時間00分40秒 M70 14位 松田吉雄 記



武蔵マラソン(3/27)
M65 2位
藪下正治



大山登山マラソン(3/13) 渋谷 直泰 記

予想タイムより、悪かった。年を、計算しなかった。
山頂GOOLなら、良いのに

平凡を 頂く走り 感謝する

皆さん、足が痛いの、ケツ痛いのと、大変ですね。
どこも痛くない。私、無事これ、名馬ですね？

傷ついて 痛いひざ まるい月

今日は、走れた、美酒も飲めた、二重丸でした。
次は 三か月 まるい月はいつ？ 繰り返します？
4月から、トレイル大会、シーズンが始まります。
休まず、無理せず走り、楽しみましょう

アジサイまつり&アサヒビール工場見学のお知らせ

期日： 6月11日(土)
8時頃開成町親水公園に集合

- (1)5kmほどジョギング
- (2)アジサイ祭り見学
- (3)アサヒビール工場見学(10時30分18名で予約)
10:05発アジサイ公園シャトルバス乗車予定
小田急線町田発7時頃の電車でお出発

希望者は中村、藪下まで連絡

夏季合宿(6月25日-26日)会場決定

伊東園ホテル箱根湯本(0460-85-7461)
6月25日~26日 25名
(5名の部屋5室と女子の部屋1室の計6部屋)
参加希望者は西谷、中村、渋谷、嵐田、藪下まで連絡



立川シティハーフマラソン(3/6)
男子60歳以上 10位
久々にハーフで1時間40分を
切れました。 藪下正治



横浜マラソン(3/13)
久々のフルマラソン
大山昇一郎

加藤隆義名誉会長 会葬御礼

父逝去に際しましては、クラブの皆様、ご多用中にもかかわらず大勢の方々に御会葬を
頂き、また、霊前には御丁寧な御厚志を賜り大変ありがとうございました。
出棺の際には、クラブの皆様が会の歌で送って下さいまして、私たち家族も感極まりました。

父の誘いで初期の頃の町田ロードレースなどは家族皆で参加したり一緒に走ったことを
懐かしく思い出します。

父も、クラブの益々の発展を願いつつ、旅立って逝ったことと思います。

長きにわたり、本当にお世話になりました。

故人になり代わりまして御礼申し上げます。ありがとうございました。

峠谷節子

大正7年2月20日生 享年98歳
平成28年2月26日 午後7時51分
鶴川記念病院で老衰の為ご逝去

