

いだ天

第315号
平成28年5月



薔薇 (ツツジ)
花言葉:
「赤:恋の喜び」
「白:初恋」



牡丹 (ボタン)
花言葉:
「王者の風格」
「富貴」

< クラブスケジュール >

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11日	あじさいまつり&アサヒビール工場見学	開成町、有志参加
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)	伊東園ホテル箱根湯本
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)
8月7日	練習会&バーベキュー	場所未定

夏季合宿(伊東園ホテル)のお知らせ

場所: 伊東園ホテル箱根湯本(0460-85-7461)

日時 6月25日(土)~26日(日) 人数 30名予定

チェックIN 3:00 チェックOUT 12:00

小田急小田原行きホーム8時集合 8:06発急行乗車 8:53新松田着

ホテルは駅より徒歩20分です。

ホテルの送迎はなく100円でオレンジバスが運行しています。

以上、30名参加者を募集します。

参加費は一万円予定です。

交通費個別とします。

町田からの電車・バス等の交通費総額は約2500円です。

参加希望者はすでに募集しましたがまだ申込していない方も含めて5月、

6月の練習会または、担当者に直接、申し出て参加費を早めに納入下さい。

担当 西谷、中村、渋谷、嵐田、藪下

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)

①ハーフ

陸上競技場周辺取付道路一図師一小山田桜台

一同競技場

②8km

陸上競技場周辺取付道路一小野路一図師一同競技場

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。

紙面の都合で結果は6月号ニュースで紹介します。

事務局 藪下

2016年度陸連登録番号のお知らせ

陸連登録番号と会員証が届きました。

2016年度の陸連登録番号は下記の通りです。

日本陸上競技連盟2016年度 登録番号		
	加盟団体名	東京陸上競技協会
NO	登録番号	氏名
1	A03759	嵐田浩
2	A03753	飯岡宏三
3	A03747	五十嵐寿光
4	A03757	大村俊一
5	A03750	大山昇一郎
6	A03765	小川睦夫
7	A03766	河合潤一郎
8	A03770	河合富美子
9	A03769	岸詔夫
10	A03761	田中一生
11	A03755	野中渉
12	A03754	橋本俊彦
13	A03746	伏見次郎
14	A03762	横山実

以上14名です。

会員証は武相マラソンで手渡し、又は5月号ニュースに添付致します。

担当 事務局 藪下

【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で通帳引き落としとして
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

町田走友会ホームページ変更のお知らせ

新ホームページアドレス

「町田走友会」

<http://machida-soyukai.sports.coocan.jp/>

町田走友会 田中 一生

マイランニング・・・シリーズ ④9



いいおか こうぞう
飯岡 宏三さん

☆1944年5月26日生(72歳)

☆入会 1984年6月

第18回長野マラソン参加報告(2016年4月17日開催)

第18回長野マラソンは長野運動公園から長野オリンピックスタジアムまでのフルマラソンです。当日は悪天候であった。強風と雨で大変なレースであった。沿道の声援でなんとか完走できた。コースはほぼ平坦であった。善光寺、北アルプス、千曲川(日本最長河川)を眺められる良いコースです。又途切れない応援が素晴らしかった。今回は膝の痛みが多少ある中での参加であった。1月、2月は駅の階段が痛くて降りられないぐらいであった。4月のレースに間に合うようにストレッチとマッサージに通ってリハビリに専念した。長年酷使してきた関節がヒューヒューと言っている状態であった。完全に回復していない中でスタートであった。制限時間は5時間、もし痛みが来たら途中で止めようかと思ひ爆弾をかかえつつ制限時間内目標に決めて前半痛みが来なかったのが中盤、後半、恐る恐る感じながら走り通した。良かったのがサポーター、靴(厚い)、中敷きが膝を吸収してくれた。70歳過ぎて無理するとどこか急に悪くなるので気を付けていてもどうにもならないのが現状です。また、来年も楽しく走れる状態で参加したい。近くの観光スポットは善光寺、菜の花畑(飯山)。

記録 一般男子 5278位/6861 4時間43分31秒

S 0:04:42

10K 1:06:21

20K 2:11:21

30K 3:19:30

40K 4:27:49

F 4:43:31



第18回長野マラソン(4月17日)参加
前日の菜の花公園にて
(左から、飯岡、橋本、藪下)

次回6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
2016/4/2 日米親善キャンプ座間桜マラソン			
6.7km	大山 昇一郎	60才以上男子2位	28' 36" 08
6.7km	藪下 正治	60才以上男子4位	29' 33" 12
2016/4/10 第382回 多摩川月例ロードレース			
5km	村野 嘉孝	壮年22位	48' 04"
2016/4/17 第5回新緑の奥武蔵もろやまトレイルラン			
23.7km	渋谷直泰	60歳以上 17位	3° 56' 15"
2016/4/17 第6回スポーツの森ロードレース大会			
6km	村野 嘉孝	壮年男子 44位	53' 51"
2016/4/17 第18回長野マラソン(速報)			
フル	藪下 正治	一般男子 3037位/6861	4° 02' 35"
フル	橋本 俊彦	一般男子 4582位/6861	4° 30' 25"
フル	飯岡 宏三	一般男子 5278位/6861	4° 43' 31"
2016/4/17 第2回 東経130度喜界島マラソン			
フル	松田 瑞江	一般 29位	4° 48' 56"
フル	松田 吉雄	一般 62位	5° 50' 43"
2016/4/24 第8回東丹沢宮ヶ瀬トレイルレース			
32.1km	大山 昇一郎	60歳以上の部2位 総合108位	3° 44' 50"
朝からの雨で気持ちは折れましたが、スタートしてしまえば割り切れました。			
山に入るとつるつる滑り走りにくかったですが、天候的には暑くなく良かったです。			

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

OB日より

伊東 一男 さん

第36回姫路城マラソン参加報告(2/28)

ランネットの週間日誌を試して使用してみました
が自分の必要とする内容にはなりません。

走り始めて38年、何とか40年～
東京オリンピックまでと継続させる
ため、また町田いだ天の皆様
の背中にも少しでも近づけるように
の意味を含めて、自分で新しい日誌
を作りました。活用して行きたい
と思っています。

記録

2月28日 姫路城マラソン

5km 28分03秒 NET27分49秒



第2回 東経130度喜界島マラソン(4月17日)参加報告

松田 瑞江

<選手100人 退会ボランティア100人のぜいたくな大会>
午前8時スタート時は、ランパン、ランシャツ姿で少し涼しい位の丁度走りやすい気候でしたが、5キロ、10キロと走るにつれ太陽がジリジリ。15キロ地点位で私たちの伴走してくれた小林明文さんがママチャリでフーフー言いながら「どう?」と上り坂で追いついてきた。エイドには沢山のつけ物や黒糖等が置いてあり小林さんに頼んだ食物はなくても十分だったので、その旨伝え「たぶん25キロ位までは走れると思う」と予定していた20キロ地点を変更。制限時間が7時間なので、その後歩いても間に合うと計算して楽しく走る事を心がけた。予想通り25キロを過ぎると流れるような汗ですでに脱水状態。両足すべてケイレンを起こし、エイドごとにハイソックスとハーフトイツの中に氷をつめ蹴らずに着地する走法でなんとかゴールまでいくことができました。途中沿道の人たちとハイタッチしたり、おしゃべりしたりといままで走った60回以上のマラソンの中で一番楽しいマラソンでした。20K地点をゴールと決めて練習をしないで参加したのを後悔しました。東京マラソンを3° 33'でゴールしてから8年振りのフルマラソン。又、はしりたいなーと思いました。

元会員矢野洋子さん、直さん亡き後はすっかり体調をくずされていましたが20キロ地点の自宅までウォークと言っていたのがなんとランで予定の20キロを走りきりました。きっとこれをきっかけにいままでの明るい洋子さんに戻って喜界島から帰ってくることでしよう。

フルマラソン 松田 瑞江 4° 48' 56" 一般 29位
松田 吉雄 5° 50' 43" 一般 62位



キャンプ座間桜マラソン(4月2日)
60歳以上の部(藪下4位、大山2位)



第8回東丹沢宮ヶ瀬トレイルレース
60才以上 2位 大山 昇一郎

喜界島フルマラソン(4月17日)伴走報告

小林 明文

当クラブ会員の松田吉雄氏はレース後こう語った。
「くも膜下出血を患ってからは思っていることがうまく言葉で話せない。話そうとすると、思っている事と反対の言葉が出てきてしまったりする」

話すことによりかなり不安感を持っているようだ。「走り始めはフラフラ感があり、不安だが走り出したら緊張感も、だんだんほめてきて、走ることに集中出来るようになってきた」とも言う。ひたすら完走「走り切る」ことに気持ちが集中して行った様子が見え、喜界島は珊瑚礁が隆起して出来た島で九州と沖縄本島の間に位置する。伊豆大島よりやや小さい。よく晴れた日、島の西方25kmには喜界島の10倍はあろう、奄美大島が横たわるの見える。一見平坦に見えるマラソンコースはゆるやかなアップダウンが繰り返される。トータル高低差は200mはあるだろう。参加人数約100名のレースは初めから全員一人旅が続く。ゴールの町役場は高潮や津波に備え高台にある。人から聞いたところでは、松田氏はゴール百メートル程手前、ラスト突っ込みすぎてけいれんを起こしながらも、見事、完走したとの事……走り切ったという思いは、いったい、いかにどのものであったのだろうか……

第2回 東経130度喜界島マラソン(4月17日)に参加
松田瑞江、松田吉雄、小林明文、元会員 矢野洋子

第2回東経130度喜界島マラソン(4月17日)参加報告

松田 吉雄

矢野洋子さんの故郷を見ることが、観光を兼ね喜界島行きを計画しましたが、島内一周のフルマラソンがあると聞いて急ぎよレース出場を決めました。最初は10キロ前後しか練習していないので、洋子さんの家までの約20キロを走ろうと思っていましたが「出場するならゴールまで」と言う気持ちでスタートしました。アップダウンの厳しいコースで気温も高く、30キロ地点の下り急坂で両足がつるなど苦しい走りでしたが、集落ごとの温かい応援とシャワーや黒砂糖差し入れのおかげで、10年振りのフルマラソンをやっと完走できました。

参考記録

(64才) 平成17年8月28日 北海道マラソン 3° 57' 26"

(65才) 平成18年8月27日 北海道マラソン 38Km関門ストップ