

いだ天

第318号
平成28年8月



鹿の子百合
(かのこゆり)
花言葉:
「荘厳」



朝顔
(あさがお)
花言葉:
「はかない恋」

< クラブスケジュール >

8月7日	練習会(7:45~)夏時間 会場変更	市立陸上競技場(野津田)
8月7日	練習会後バーベキュー(11時~13時)	竹一ガーデン
8月21日	練習会(7:45~)夏時間 会場変更	サン町田旭体育館
9月4日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
9月11日	東日本年令別駅伝&レディース駅伝	皇居周回コース
9月18日	練習会(7:45~)夏時間	市立陸上競技場(野津田)
10月2日	第27回東日本国際駅伝	相模補給廠
10月2日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
10月16日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
11月6日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
11月20日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)

バーベキュー懇親会のお知らせ(8月7日)
開始時刻 11時~(野津田の練習会終了後)
参加費 2500円/1名 飲酒しない方:2000円/1名
日時:平成25年8月7日(日) AM11:00~
ジョギングの後、バーベキュー
場所:竹一ガーデン(042-793-1145)
練習会集合場所(市立陸上競技場から馬車道交差点付近まで移動、
練習場所は戦車道路付近の予定
申込は担当(長内、高倉、橋本)まで

【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。
会費未納の方が10名弱おられます。
早めの会費納入にご協力ください。
会計: 橋本俊彦

マイランニング・・・シリーズ ⑤2



にしたに こうじ
西谷 光司さん
☆1948年8月4日生(67歳)
☆入会 1990年11月

奥武蔵ウルトラマラソン完走記

スタートは朝7時、当日では間に合わないため宿泊する。何回か利用しているそば屋で男女別相部屋。
同室に仮装して走る人たちがいた。殿様、女装、幼児園児などの格好。当日の朝はその人たちと記念写真をパチリ。楽しい大会になりそうだ。
この大会は今回で5回目の参加。初参加は16年前、51才で総合3位。以降、4位、5位、11位とは若かった頃の記録。今回は8:21'22"で339位、12年間のブランクを考えれば上出来か。
当日はスタート時の小雨もすぐに上がり、走りやすい天気。
コースは昔よりも前半のUP・DOWNが増えている。きつかったのは鎌北湖先の急坂。しかし坂途中で町田走友会・中山さんの声援を受け頑張ることが出来た。その後もUP・UP・DOWNで最終的に約800mの高低差。
43kmくらいの飯盛峠エイドでは往路復路共に所沢走友会の大勢の応援。後半65km過ぎからの登りでは何度となく歩きが入ったが、無事完走し気持ちよくゴール出来た。
途中、農作業中の人から笑顔の応援。走ればみんな笑顔になるのだと思うと嬉しくなった。
各エイドでの応援も食べ物も多く、きついが楽しい良い大会です。出来るだけ長く参加し続けたいと思いました。



次回9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20回東日本年令別駅伝・
第26回皇居レディース駅伝(9月11日)
参加者決定
1. 大会名 第20回東日本年令別駅伝
・第26回皇居レディース駅伝
2. 場所 皇居周回
3. 大会日 平成25年9月11日(日)
4. 参加費 8,000円(1人@2000円)
クラブ補助あり一人1500円
・年齢別駅伝
(1区60歳以上、2区50代、3区45歳代、4区40歳代)
Aチーム: 佐野、西谷、田中、西山
Bチーム: 小川、河合、鈴木(諭)、大山
・レディース駅伝(15歳以上女子)
女子参加希望の岸淳子さんは東京レディースからの参加で編成中
5. 締切日 8月7日(第1日曜日練習会まで)
連合締切は8/22
6. 担当 伏見・横山・藪下・橋本

第27回東日本国際駅伝参加者募集
開催日時 2013年10月2日(日)
会場 相模原市 米陸軍相模補給廠
種目
①一般男子(25km) 高校生以上(10km×1、5km×3)
②壮年男子(20km) 40歳以上(5km×4)
③一般女子(16km) 高校性以上(5km×2、3km×2)
④壮年女子(16km) 40歳以上(5km×2、3km×2)
⑤男女混成(16km) 高校性以上(5km×2、3km×2)
参加費:
一般男子、壮年男子 1チーム13000円(3250円/人)
一般女子、壮年女子、男女混成 1チーム12000円(3000円/人)
スタート(壮年男子、一般女子、壮年女子) 10:00
スタート(一般男子) 10:10
スタート(男女混成) 13:00
大会申込締切: 8月25日(木)
町田いだ天クラブ締切 7月17日または、8月7日第一練習会
担当 横山、伏見、西谷、五十嵐

山田(賢)さん帰国のお知らせ
5年10ヶ月の駐在を終え、6月末に帰国しました。
いずれ練習会にも顔を出したいと思っていますが
取り急ぎ新しい住所、以下ご連絡します。

〒214-0032
川崎市多摩区枳形6丁目2-34
クリフパレス 202号
☎ 044-328-5115

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2016/6/5 第18回関東マスターズロード選手権大会(昭和記念公園)			
5km	松田 瑞江	W70 1位	25' 41"
70才以上の女性は2人だけでした。走るたびに記録が落ちるのでガッカリです。			
5km	村野 嘉孝	M80 5位	42' 50"
2016/7/17 第42回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年596位	43' 36"
2016/7/23 第25回記念 関東マスターズ陸上競技選手権大会(江戸川陸上競技場)			
1500m	松田 瑞江	W70 1位 大会新	6' 30" 01
800m	松田 瑞江	W70 1位 大会新	3' 17" 74
走りやすい気象条件だったのに日本新が出ず、大会新に終り、残念！			
10月の世界大会までには走れるように練習したい。			
2016/7/24 第475回 月例赤羽マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年2位 申告制+0.09"	43' 59"
2016/7/31 第35回 千葉マスターズ陸上競技選手権大会(千葉県総合スポーツセンター)			
1500m	松田 瑞江	W70 1位 大会新	6' 43" 02
800m	松田 瑞江	W70 1位 大会新	3' 17" 22
800mでは最初の1周でオーバーペースで2周目はペースダウン。			
1500mではW50の人について走ったらペースが遅すぎて、後半追いつけずがワースト記録。			
失敗のレースだったが、ライバルの井出雅子さんの記録を更新することが出来た。			

東京走友連合同練習会参加報告
 実施日時 平成28年7月3日(日)午前9時30分集合14時終了予定
 場所 都立舎人(とねり)公園
 町田いだ天クラブからは下記の6名が出席しました。
 大塚(一)、岸、鈴木(明)、松田夫妻、藪下
 RC虹のクラブの主な練習会場の舎人公園に約1000人が集合した。
 コースジョギング後、新宅さんの指導で、準備運動、軽いウォーミングアップ練習して、1周5km弱のコースをランニングの走力別クラス、ウォーキングに組み分けして公園内を周回した。
 ランニングは走力別で組み分けして、5km、10kmなど各自で調整しながら合同練習を楽しんだ。
 練習後、お弁当、ビールで各クラブを紹介しながら、和気あいあいと懇親を深めた。
 藪下正治 記



RC虹の前田会長と6名のいだ天クラブ参加者



合同練習会場を準備していたRC虹のクラブ員



新宅さんのストレッチング体操



松田瑞江さん(大会新2個)
 第25回関東マスターズで
 優秀選手賞受賞

社会福祉法人 七五三会からの「RUN伴」参加依頼

ご担当者様

いつもお世話になっております。
 私、社会福祉法人七五三会の森と申します。
 この度、社会福祉法人芙蓉会の本間と共にRUN伴2016(品川～町田～藤沢)の責任者(認知症フレンドシップクラブ町田事務局のRUN伴担当)となりましたので、ご報告させていただきます。
 前回資料に貴団体のお名前はお見かけしていましたが、引き継ぎが少し遅れてしまったため、アプローチが遅くなりましたことお詫び申し上げます。
 本年度も9/19(月・祝)RUN伴イベントが開催されます。是非とも貴団体様にご参加いただき、共にイベントを盛り上げていきたいと考えております。
 今回は前年度の内容を大幅に見直し、有志で立ち上げたプロジェクトチームと共に企画を進めております。
 例えば、リレーマラソンだけでなく、ゴールイベント等を設けることで、よりランナー同士が触れ合える時間、機会を作っていきたいとも考えております。
 取り急ぎエントリーチラシデータを添付させていただきますので、ご覧いただければと思います。
 どうぞ宜しくお願い致します。

 社会福祉法人 七五三会
 営業企画課 課長 森 光輝
 TEL:042-726-0753
 FAX:042-726-0373
 URL:www.753kai.or.jp
 Email:k-mori@753kai.or.jp

「RUN伴」参加者募集のお知らせ

期日 2016年9月19日(月・祝)
 コース (品川～町田～藤沢)
 町田のゴール 町田ターミナルプラザ市民広場
 共催 町田市高齢者福祉課
 社会福祉法人 七五三会
 社会福祉法人 芙蓉会
 申込先 スポーツエントリー(FAX0120-37-8434)
 参加区間 5km未満、10km、20km、30km以上
 3名以上のチームで参加

RUN伴の趣旨
 認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、
 認知症の人でもそうでない人も、
 みんなでタスキをつないで、日本を縦断するプロジェクトです。
 参加費:一般参加 2500円
 クラブ申込締め切り 8月7日(日)第一練習会まで
 「RUN伴」申込締め切り 8月10日



松田瑞江
 関東マスターズ

町田走友会大会参加者募集のお知らせ
 10月2日(日)
 場所:相模原米軍補給しょう
 種目:一般男子の部、壮年男子の部、一般女子の部、壮年女子の部
 (以上午前中スタート)
 男女混成の部(午後1時スタート)
 参加費:1チーム辺り、4名で男子13000円
 女子と混成12000円
 〆切:8月25日なので、チーム内では一次締切を7月末、
 最終締切を8月14日(日)でお願い致します。
 町田走友会 田中 一生