

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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)
12月4日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
12月18日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
12月18日	2016年忘年親睦駅伝大会	皇居周回コース

## 【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：10月から冬時間 AM8:45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。

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

## バーベキュー会計報告 8月7日(日) 竹ーガーデン

項目	収入	支出	適用・残高等
会費	47,500		2500X19人
	4,000		2000X2人
場所代		21,000	
食料品		9,193	予約支払い分
飲み物		16,542	
お礼(野菜)		4,000	高倉、渋谷
繰越		765	
合計	51,500	51,500	0

以上、会計報告します。 橋本

## 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)参加者のお知らせ

- 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
- 場所 皇居周回コース
- 大会日 平成25年9月11日(日) スタート:9:20  
注意：1, 2, 3部、同時スタートです。
- 参加費 8,000円(1人@2000円)

いだ天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)

東京レディース参加者

レディースA：船見、竹内、於保、小山

レディースB：石井(育)、岸、石井(融)、今

レディースC：松田(瑞)、田中、三枝、小林

応援団：石塚、藪下、板井、綾部

5. 集合時間・場所

皇居桜田門時計塔横 AM8:00現地集合

小田急線町田駅 7:08発 霞が関7:50着

6. 担当 伏見・藪下・橋本

# いだ天

第319号

平成28年9月



珊瑚花  
(さんごばな)  
花言葉:  
「華やかな恋」  
「きらめき」

## マイランニング・・・シリーズ ⑤3



ふしみ じろう  
伏見 次郎さん

☆1944年1月29日生(72歳)

☆入会 1993年1月

## 加齢と故障

運動不足解消のためランニングを始めたのは35才、それから現在も続いています。

レースに参加するようになり気が付くいだ天の先輩たちが入賞の常連で、強力なクラブでうらやましく思いました。

あるきっかけで入会し今日までついてこれました。普段の練習は帰宅後、近所でのランニングでしたが、仕事帰りの電車の時間がもったいなく感じ、帰宅ランを始めました。体調やレースに合わせて下車駅を変え定年まで続けました。

68才頃から右足踵に痛みがでて(足底筋炎)歩くことも辛くなり、一時走れなくなってしまいました。

2年程たち、痛みが消えたら今度は座骨神経痛らしくなり、現在も続いています。

これも準備運動、整理運動をおろそかにしていたせいですね。

加齢が加わり体力の衰えを感じます。

今はストレッチも少し加えてゆっくりランと歩きます。

次回10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27回東日本国際駅伝参加者のお知らせ

開催日時 2013年10月2日(日) スタート:10時

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)

町田いだ天クラブ

Aチーム：田中、藪下、小川、河合(正)

Bチーム：橋本、長内、渋谷、伏見 補欠：西谷

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

集合時間：8時30分(荷物チェックで混雑するので早めに入場)

集合場所：相模原駅 相模補給廠側 階段下

写真入り身分証を必ず、ご持参下さい。

終了後懇親会：相模原駅前 いつもの中華料理店 13時頃

担当 横山、伏見、西谷、五十嵐

## 忘年親睦駅伝開催日のお知らせ

平成28年12月18日(日) 9時30分スタート

場所：皇居周回コース

年末お忙しいところですが参加予定の方はスケジュール調整よろしく  
 お願い致します。

## 総会・新年会開催日程のお知らせ

平成29年1月22日(日)総会pm4時~5時、新年会pm5時~pm7時

場所：選定中(うおや一丁、または、海鮮家)

第二練習会の午後です。スケジュール調整よろしく  
 お願い致します。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2016/8/21 埼玉マスターズ陸上競技選手権大会(上尾運動公園陸上競技場)			
1500m	松田 吉雄	M75 4位	8' 13" 64
1500m	松田 瑞江	W70 1位 大会新	6' 27" 21
800m	松田 瑞江	W70 1位 大会新	3' 13" 11
吉雄 トラックの温度が35度以上3年振りのトラックでした。暑くて体がフワフワで全く走れませんでした。 瑞江 トラックに出てスタートラインに立ったら暑さでポットなttが記録を意識しないで走ったら 好タイムが出た。800mは日本新まであと100分の31秒、1500mは2秒と今年のベストが出た。			
2016/8/28 東京マスターズ陸上競技選手権大会(江東区夢の島陸上競技場)			
3000m	松田 吉雄	M75 6位	16' 46" 61
1500m	松田 瑞江	W70 1位 大会新	6' 35" 63
800m	松田 瑞江	W70 1位 大会新 合わせて優秀選手賞	3' 15" 24
吉雄 3年間心臓細動をかかえていたので1km8分ペースでしか走れなかったが、昨年8月手術した おかげで1km5' 35" まで走れるようになった。次は1km5' 30" を切りたい。			
瑞江 気温25度、時折小雨、絶交のコンディションだったのに体は全く動かない。 トラックはペース配分がむずかしい。			
2016/8/28 第1回 山梨みとみクリスタルトレイルラン			
14km	大山 昇一郎	男子60才以上 4位 総合51位	1° 22' 40"
台風の接近で心配された天気も現地は晴れ間の覗く恵まれたランニング日和になりました。 土砂崩れでコース変更になり険しいトレイルが無く物足りなかつたです。 3位までの入賞賞品がワインだったので入賞できず残念でした。			
2016/8/28 第30回記念北海道マラソン2016 速報			
フル	藪下 正治	男子総合 3805位	3° 59' 00"
スタートの9時の気温は18度、湿度66%、快晴だったが日差しが強くなり15km過ぎからの新川通の 直線道路は暑くて後半は水分補給でエイドに立ち寄る回数が増えて6分ペースになりました。 年代別50位以内には入れませんでした、サブ4は達成しました。			

町田市,旧鶴川地区、神社めぐり 渋谷 直泰

7月8日、飲み会で、元会員荻野さんより、神社巡りマップ付の、パンフレットを、頂きましたので、さっそく、町田市地図1/2万7千、を、持って行動、9神社を、2日間の予定でしたが、1日で完走しました。

7月16日。8時15分、旭町体育館出発、 図師、小野路、真光寺地区、までは、マイトレコースです。広袴、能ヶ谷地区は、初めてなので、楽しみです。地図を、見て調べる。人には尋ねない、マップの、最寄りバス停が、参照になりました。上を見て、歩く方向を、見定め、森を親て、神社を探す。裏側からでは探すのが大変、案内標識が無いので鳥居を、見るまで判らない。迷って探すのも、楽しいね。最初の神社は、杉並木に囲まれた野岡田神社で、探しながらの一休み、熊野神社は、御神木の、アカシと切り株、が印象。予定では、1日目5神社を巡りでしたが、12:30分頃で5番目神社に到着、予定の変更で、2日目の。三輪、大蔵、金井地区に出発、森を抜け、住宅地を抜けRun、ラン気分の後半の4神社を完歩して、4時頃、旭町体育館に到着しました。

8月3日、道を忘れないよう、再チャレンジ。全コース27kmです。年内に神社めぐり、ハイキングを企画します。詳細は、いた天ニュースでお知らせ。1日目17km 2日目15kmの予定です。

バーベキュー懇親会の報告(8月7日)

開始時刻 11時～(野津田の練習会終了後)

日時 : 平成25年8月7日(日) AM11:00～

場所 : 竹ーガーデン(042-793-1145)

練習会ジョギングの後、竹ーガーデンでバーベキュー懇親会を実施。

参加者21名、途中から、小磯都議も参加して和気あいあいとバーベキューを楽しみました。高倉さん、渋谷さんから野菜を提供して頂き有難うございました。久しぶり参加の佐藤哲夫さんからはにんにくたっぷりの焼き肉の差し入れ、有難うございました。焼肉、野菜炒め、焼きそばにスイカ、流しソーメンと盛りだくさんのごちそうに舌鼓を打っておいしく頂きました。

調理、焼肉担当された方々のご協力に感謝いたします。

担当幹事一同

## 「RUN伴」参加者のお知らせ

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

町田いた天クラブ参加者

坂田親子:5km

渋谷、野中:20km

横山、肥後橋:10km

黒澤:5km未満

詳細コースと集合時間は連絡ないので後日連絡します。

## 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、  
認知症の人もそうでない人も、みんなでたすきをつないで、日本を  
縦断するプロジェクトです。

参加費:一般参加 2500円

担当: 渋谷、西谷



東京マスターズ  
陸上競技選手権大会  
M75 3000m  
6位の松田吉雄さん



東京マスターズ陸上競技選手権大会  
W70 1500m、800mで大会新  
松田瑞江さんが優秀選手賞受賞



バーベキューを楽しむ会員



バーベキュー会場で乾杯



バーベキュー懇親会集合写真