



富貴草  
(ふつきそう)  
(別名: 吉草)  
花言葉:  
「吉事」  
「良き門出」  
「祝意」

秋以降に白い角  
がはえたような  
実がなる

## &lt; クラブスケジュール &gt;

12月4日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
12月4日	H28年役員会(練習会後11時~14時)	黒澤公文教室2F
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
1月7日(土)	練習会(8:45~)新春初走り神社めぐり	サン町田旭体育館
1月7日(土)	茶話会、アタックススポーツ即売会(11時~)	黒澤公文教室2F
1月22日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
1月22日	H29年総会・新年会(16時~19時)	うおや一丁
1月29日	武相駅伝	市立陸上競技場(野津田)
2月5日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
2月19日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
2月19日	第51回青梅マラソン	青梅マラソン陸連公認コース
3月5日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
3月19日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)

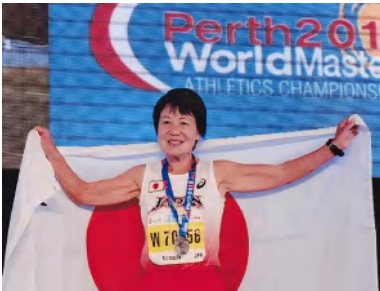
## 【定期練習会】夏時間

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&amp;お汁粉茶話会 &amp; 靴即売会実施について

1月の第1日曜日は正月三が日の為、日程変更し、1月7日(土)に開催します。  
土曜日ですが、ご協力お願い致します。  
8:45~ 練習会(神社入り)  
11時~ お汁粉茶話会 & 靴即売会  
事務局 薮下

## マイランニング・・・シリーズ (56)



まつだ みずえ  
松田 瑞江さん

☆1945年12月生(70歳)  
☆入会 1980年5月

第22回世界マスターズ陸上選手権大会に参加して

“7種目に出場、銀メダル3個・銅メダル2個を獲得”

2年に1度開催される生涯スポーツの最高峰である世界大会に参加しました。2016年10月26日~11月6日の12日間オーストラリアのパース市で開催され91ヶ国から約4,000人、日本からは約100人が参加しました。私は今回で6回目の参加で獲得したメダル数は合計で金2個・銀7個・銅3個です。

10月23日 羽田発 22:00 ・ 24日 パース着 16:00(時差1時間)

25日 ホテルから約1時間かかり陸上競技場へ。受付にはパスポートが必要で本人確認が厳しい、日本では考えられない。

26日 8Kクロスカンтриー 朝4時起床、6時にホテルを出発。

2Kの周回コースを4周走るのだが前を走る3人に離される。ゴールまであと1Kのところまで持病のシェーグレンで口の中が渇く為、噛んでいたガムを捨てラストスパート、あと200mのところまで前の2人に追いつき一気にゴールへ2位。応援していた夫たちも、まさかの逆転にビックリ。

27日~30日 毎日、スワン川のほとりの芝生公園で早朝ジョグし、陸上競技場に行き仲間達の応援をしました。

31日 800m決勝 10:45

足が軽い、200mを過ぎたところでガマンが出来ず自然に体が動き、トップにでる。1周通過が1'30"、速すぎたと思ったがやはりラスト50mで2位に追い上げられゴール直前でかわされる。残念、銀メダル。

11月2日 400m予選 12:05

おまけでエントリーしていたレースだが、何と7位で決勝に残れた。

3日 競技が休みなで、スワン川のクルージングを楽しんだ。川の両岸に別荘が立ち並び、素晴らしい景観。

5日 1500m決勝 11:35 ・ 400m決勝 14:55

1500mは2位集団の2番手でスローペースで走る。ラスト300mではかなり余裕があったので思い切りスパート、一気に3位を引き離し銀メダル。又、400mでは1位の選手は世界新のタイムで凄い。私は予選と同じで7位。

6日 ハーフマラソン6:30・4x100リレー11:30・4x400リレー14:00

いよいよ最終日。練習ができていなかったのがメダルを意識せず走ろうとスタートしたが折り返しで3~4位、急に欲が出てきて前の人にラスト3Kの所で追いつき、思い切って抜きそのままゴールし3位。ゴール後、陸上競技場に向かい、100mと400mのリレーを走りました。

1人5種目まで出場可能とのことと全く練習していない種目までエントリーしてしまいましたが、全て走り切ることができ大満足です。「松田さんは怪物やわ」と、鴻池団長(マスターズ会長)に云われてしまいました。同行した夫は現地に着いた翌日から高熱を出し、ホテルで休養やっと最終日にリレーに出場し「日の丸」のユニホームを着ることが出来た。

次回1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 薮下

記録と感想の連絡は、ニュース担当 薮下までお願いします。

TEL&FAX : 042-799-6933

電子mail : yabushi@sea.plala.or.jp

## 役員会開催予定(12月4日(日)11時~14時頃)

12月第1練習会後、11時から役員会を開催いたします。10月までの記録はニュース掲載分についてはニュース担当でまとめます。申告漏れの記録など、各自の申告記録は11月中にお願い致します。

ご協力よろしくお願いたします。  
議題: 決算、平成28年表彰者選考

## 平成28年忘年親睦駅伝大会参加者

日時 平成28年12月18日(日)

スタート 1部 9時20分 2, 3, 4部 9時30分

会場: 皇居周回コース

表彰式 12時頃 楠公レストハウス前公園

編成 1チーム 4名

2部 壮年 45才以上(同年令男女可)

町田いた天A 石井彰、山下、河合(正)、鈴木諭

3部 壮年 60才以上(同年令男女可)

町田いた天B 西谷、薮下、小川、五十嵐

町田いた天C 長内、鈴木(三)、渋谷、飯岡、補欠:横山

4部 女子 東京レディースで岸淳子さんが出場

参加費 1チーム 連合所属 8000円/人 2000円/人

クラブ補助は500円予定

集合時間: 皇居桜田門時計塔横 8:00集合

小田急町田駅 7:09 快速急行 最後尾(7時集合)

終了後 町田で懇親会(予算2000円)

担当 薮下、中村、伏見、橋本

計測 大田、大塚、高倉

## 第69回 町田武相駅伝競走大会参加者募集

日時 平成29年1月29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) いた天女子は参加者なし

参加費1チーム 10000円(2500円/人)

クラブより補助有り、参加費は2000円/人集金します。

大会申込締切: 12月16日(金)必着に延長

いた天締切(12月?日に締め切ります。ご協力下さい)

担当: 渋谷、中村、松田(瑞)まで

## 町田いた天クラブ総会・新年会(2017年1月22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、薮下

## 1月練習日程変更のお知らせ

1月3日は正月3ヶ日の為、1月の練習会を下記のように変更します。

第一練習会 1月7日(土) 8:45集合 新春初走り 旭町体育館

第二練習会 1月22日(日) 8:45集合 市立陸上競技場(野津田)

1月22日(日)16時~ 総会 17時~ 新年会 場所 うおや一丁

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2015/11/15 第5回神戸マラソン			
フル	黒澤 和子	女子70才~74才 3位	4° 45' 28"
2015/11/29 第4回富士山マラソン			
フル	黒澤 和子	女子70才以上 3位	4° 58' 30"
2016/3/13 横浜マラソン			
フル	黒澤 和子	1501位/3694	4° 46' 32"
2016/3/27 第12回伊豆大島ウルトラランニング			
58km	黒澤 和子	女子 33位/105	7° 15' 08"
2016/10/16 第8回富士山原始林トレイルランin精進湖・本栖湖			
18.7km	大山 昇一郎	33位/354	2° 03' 10"
2016/10/26 第22回世界マスターズ陸上競技選手権パース大会			
8kmクロカン	松田 瑞江	W70 2位	41' 55" 40
2016/10/30 第1回水戸黄門漫遊マラソン			
フル	黒澤 和子	70才以上 8位	5° 07' 35"
2016/10/30 大井川マラソン			
フル	飯岡 宏三	70才以上 28位 男総3427	4° 45' 20"
2016/10/31 第22回世界マスターズ陸上競技選手権パース大会			
800m	松田 瑞江	W70 2位	3' 14" 27
2016/11/2 第22回世界マスターズ陸上競技選手権パース大会			
400m	松田 瑞江	予選 W70 7位通過	1' 28" 27
2016/11/5 第22回世界マスターズ陸上競技選手権パース大会			
1500m	松田 瑞江	W70 2位	6' 40" 56
400m	松田 瑞江	W70 7位	1' 29" 05
2016/11/6 第22回世界マスターズ陸上競技選手権パース大会			
ハーフ	松田 瑞江	W70 3位	1° 59' 55
4×100mR	松田 瑞江	W70チーム 4位	1' 28" 21
4×400mR	松田 瑞江	W70チーム 3位	8' 20" 50
2016/11/6 大月桃太郎伝説扇山~百蔵山トレイルラン			
25km	渋谷 直泰	60歳以上 9位	4° 17' 51"
2016/11/13 さいたま国際マラソン			
フル	飯岡 宏三		5° 14' 00"
2016/11/20 第36回つくばマラソン			
フル	大山 昇一郎	2140位/9975	3° 24' 46"
2016/11/20 第429回 横浜月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年424位	44' 08"
2016/11/23 府中多摩川マラソン			
10km	五十嵐 寿光	60才以上 6位	44' 14"
2016/11/23 シニア健康スポーツフェスティバル			
5km	松田 瑞江	59才以上 4位	25' 07"
2016/11/26 東京マスターズロード選手権(昭和記念公園)			
5km	松田 瑞江	W70 1位	26' 48"
2016/11/27 第479回 赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝		44' 23"
2016/11/27 富士山マラソン			
フル	西谷 光司		3° 34' 55"
マラソン日和になりまた 疲れをとるのに専念したことで最後までもちました。			
2016/11/27 第3回石和・春日居温泉郷富士山眺望トレイルラン			
11km	渋谷 直泰	60才以上 9位 総合94位	1° 21' 25"
木曜日から降った、54年ぶりの大雪の影響で、29kmから11kmにコース変更、元気にGOOL。			

### アタックススポーツ即売会&お汁粉と茶話会のお知らせ

日時：1月7日(土) 11:00より アタックススポーツ即売会  
 場所：黒澤 公文教室(2F)  
 事前に注文をする方は12月15日までに下記に連絡して下さい。  
 アタックススポーツ FAX:03-3894-5695  
 (峠谷) TEL:03-3894-5534  
 営業時間:11時~19時  
 但し、水曜日と第一火曜日は定休日  
 アシックス、ナイキ、ニューバランスについては、事前に直接連絡すれば割引になります。  
 既製品の事前予約 : 25%引き  
 オーダー品の事前予約 : 20%引き  
 同時にお茶、お菓子、お汁粉のサービスを有志の方が準備していただけます。  
 ご協力できる方はよろしくご願ひ致します。 事務局 藪下

### 大月桃太郎伝説扇山~百蔵山トレイルラン

11月6日 25km 4:17:51 60歳以上 9位 渋谷直泰



15日目で収穫

開封から7日目  
1週間

扇山~百蔵山TRに出場。スタート会場のウエネスパークで、最大のイベント、収穫祭のお祭りです。  
 シイタケの苗床を購入しました。1週間、経ち、たくさん芽が出てきました。15日目に収穫、(写真)。5月まで年に3~4回収穫。4年間ですよ。市長などの挨拶、学生、地元ボランティアなど熱くなりますね、きもいね? 鳥沢の駅からスタート会場へ~犬目~百蔵山~猿橋~GOOL。桃太郎伝説の25kmです。上野原でいさん、ばあさん、桃を拾ったそうです。急坂は、サルになったつもりで。快晴、富士山、絶景かな。紅葉も、はじまり、来年も元気でこよう。富士山ハイハイ

### 町田市,旧鶴川地区,神社めぐり,5か所16km

(次回4か所めぐり予定)

渋谷 直泰

参加する方は、直接集合場所に来てください。小雨決行  
 開催日 12月25日(日曜日)  
 集合場所、時間 旭町体育館 8時15分  
 スタート時間 8時30分  
 16kmコース/ 旭町体育館~4.1k-野岡田神社~2.8k-小野神社~4.3k飯守神社~2.2k-神明社~2.5k-鶴川駅GOOL

競争ではありません。各神社で、休憩します。徒歩でも参加できます。村野会長のペースで、走り歩き、12時には、GOOL出来ると思います。

雑記 前回、雨で中止でした。私は、5円、50円硬貨を、お賽銭用に、御縁がありますように。穴が空いているので、前が観える。何時までも走れるように、お願い、

### 町田走友会12月の練習会の日程

日程は、12月18日(日)  
 場所は旭町の市営球場外周コース。  
 午後3時15分集合  
 3時30分スタート  
 4時30分終了  
 60分走を行います。  
 午後6時から忘年会(場所と会費は、決まり次第連絡致します)練習会のみ、または忘年会のみの参加でも結構です。  
 周回コースの60分走なので途中からの参加も可能ですが、田中の車に荷物を預ける人はスタート前をお願いします。  
 町田駅までお迎えの必要な方、ご連絡いただけましたら、田中がお迎えます。 田中 一生

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よ。  
 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  
 〇一八 018 7312617  
 (ゼロイチハチ)

会計: 橋本俊彦