



アヤメ
(文目)
花言葉:
「希望」
「メッセージ」

< クラブスケジュール >

5月7日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
5月21日	練習会(7:45~)夏時間	市立陸上競技場(野津田)
6月4日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月18日	練習会(7:45~)夏時間	市立陸上競技場(野津田)
6月24日	いだ天 熱海合宿(熱海まで電車)	伊藤園ウオミサキホテル
6月25日	いだ天 熱海合宿(熱海まで電車)	伊藤園ウオミサキホテル
7月2日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
7月8日	東京走友連合 夏季合宿	湯河原 ホテル四季彩
7月9日	東京走友連合 夏季合宿	湯河原 ホテル四季彩
7月16日	練習会(7:45~)夏時間	市立陸上競技場(野津田)
8月6日	練習会(7:45~)夏時間 場所変更	市立陸上競技場(野津田)
8月6日	練習会後バーベキュー 約10:30頃~	竹ーガーデン
8月20日	練習会(7:45~)夏時間 場所変更	サン町田旭体育館

【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
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) 会計: 橋本俊彦

町田走友会5月の練習会(5/14)

さて5月の練習会ですが、14日が一般解放日となりましたので、
占用使用の予約をしました。

5月14日(日) 8時30分、野津田公園陸上競技場玄関前集合
体操、ミーティング、準備

9時~10時、占用使用にてトラック練習 メニューは、1000m×5~6本。
または、3000m+2000m+1000m 等、如何でしょうか?

給水は、各人でご用意願います。

入場料300円。車で来た場合、駐車場は有料です。

駅までお迎えの必要な方、ご連絡いただけましたら、田中がお迎え致します。
田中 一生

H29年度陸連登録(東京陸協)のお知らせ

事務局 数下正治
H29年度陸連登録下記11名で登録されました。

日本陸上競技連盟2017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	A03501	嵐田浩
2	A03497	飯岡宏三
3	A03491	五十嵐寿光
4	A03494	大山昇一郎
5	A03505	小川陸夫
6	A03506	河合潤一郎
7	A03509	河合富美子
8	A03508	岸詔夫
9	A03502	田中一生
10	A03499	野中渉
11	A03498	橋本俊彦

メール等でご連絡しましたが念の為、掲載します。
ご確認ください。
今回は会員カードの配布はありませんでした。

H29年いだ天夏季合宿日程のお知らせ(熱海)

期日: H29年6月24日(土)~6月25日(日)

ホテル: 伊東園 ウオミサキホテル

熱海駅まで電車利用

参加予定人数 25名まで

日程確保よろしくお願いたします。

参加料未定: 約1万円予定

1日目は姫の沢公園トレイルコース 1周5キロぐらいです

2日目は伊豆山の長い階段を登ります。

会計 橋本、事務局 数下

東京走友連合夏季合宿のご案内

実施日 平成29年7月8日~9日 1泊2日

宿泊場所 湯河原温泉 ホテル四季彩

集合 7月8日(土)12時(昼食を済ませて)

JR東海道本線 湯河原駅

参加費 10,000円(宿泊費・懇親会・9日の昼食代)

合宿内容 ホテル周辺をラン&ウォーク

申込 5月21日(日)事務局到着 先着50名

宛先 東京走友連合事務局

〒173-0005 板橋区仲宿53-9(有)サンユー内

TEL&FAX 03-3964-8774

参加費は総会時(6/4 18時)に集金

合宿問い合わせ先 松田(TEL 042-726-0130)

スケジュール、その他詳細について総会時にお知らせ

マイランニング・・・シリーズ (61)



にしたに こうじ
西谷 光司さん

☆1948年8月生(68歳)

☆入会 1990年11月

大山登山マラソン(3/12)参加報告

昨年は横浜マラソンのため欠場、今回は2年ぶり。

体調よし、でも68歳で入賞は無理だと気軽に参加、

伊勢原駅前10時、50歳代、60歳以上スタート、前から4列目ぐらいに並ぶ、
見るといちばん前列にライバル在り、強い意気込みを感じる。

いざスタート、自分はスピードが上がらずすぐ見えなくなる、

とにかく追いつこうとスピードアップ、結局わからずに追い抜いていたようだ。

前半のスピードが良かったのか、中後半も走ることができ5年ぶりに入賞した。

今回良かったのはライバルに負けたくない意識と走りやすい天候だと思う。

(54分12秒 60歳以上5位)

練習は1月250キロ 2月270キロの走行距離 月20K~30K走が2回づつ

他平地の通勤ランです、登り対応は時々成瀬まわりの起伏走と仕事での階段
走り登りです。

日々のケアは朝会社での30分のストレッチ マッサージと昼食前の筋トレをや
っています。

(参考 2年前56'30"・3年前59'39"・4年前55'36"・5年前52'49")



次回6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 数下

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2017/02/19 第51回青梅マラソン大会 正式記録			
10km	藪下 正治	70歳以上男子 12位/271 総368/1984	47' 14"
10km	松田 瑞江	60歳以上女子 5位 総154位	51' 29"
2017/04/01 日米親善キャンプ座間桜祭りマラソン大会			
6.3km	大山 昇一郎	60歳以上男子 2位 総合39位	26' 35"
6.3km	藪下 正治	60歳以上男子 5位 総合88位	29' 46"
桜の花はこれからでしたが、藪下さんと一緒にラン、打ち上げランチを楽しみました。(大山)			
2017/04/09 第393回多摩川月例ロードレース			
5km	村野 嘉孝		45' 20"
2017/04/16 第2回熱海・姫の沢公園トレイルラン大会			
22km	西谷 光司	男子60歳代1位 総合31位	2° 59' 49"
合宿に練習コースとして考えている場所での大会に参加しました。 厳しいコースでしたが頂上からの下りに相模湾や熱海・初島・大島が見え、山には桜が咲き いい大会でした。コースにはアスレチックもあり色々合宿で楽しめそうです。			
2017/04/16 皇居レディース駅伝・東日本年齢別駅伝			
5km	松田瑞江	レディースB 2区	24' 53"
5km	佐野 元明	町田いだ天 1区 チーム4位	19' 18"
5km	河合 正行	町田いだ天 2区 チーム4位	19' 38"
5km	田中 一生	町田いだ天 3区 チーム4位	18' 57"
5km	小川 睦夫	町田いだ天 4区 チーム4位	21' 37"
2017/04/16 第434回よこはま月例マラソン			
1km	大山 昇一郎		3' 37"
20km	大山 昇一郎		1° 31' 21"
5km	村野 嘉孝	488位	45' 24"
よく晴れ気温も上昇して慣れない暑さのため後半バテ粘りませんでした。(大山)			
2017/04/16 第434回長野マラソン 速報			
フル	藪下 正治	男子総合 3139位 Net(4:11:02)	4° 12' 48"
フル	橋本 俊彦	男子総合 4707位 NET(4:36:47)	4° 42' 37"
2017/04/23 第9回東丹沢宮ヶ瀬トレイルレース			
31km	大山 昇一郎	男子60歳以上の部 2位 総合124位	3° 34' 37"
気持ち良く晴れ新緑も綺麗でした。山の中は気候も爽やかでとても走りやすかったです。 2位入賞の副賞はお米5kg頂きました。これが何より嬉しいです。			
2017/04/23 第484回赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年8位	44' 45"
2017/04/29 第40回武相マラソン 速報			
ハーフ	河合 正行	男子60歳以上 3位	1° 33' 27"
ハーフ	西谷 光司	男子60歳以上 6位	1° 35' 17"
ハーフ	長内 一	男子60歳以上 44位	1° 52' 45"
ハーフ	飯岡 宏三	男子60歳以上 147位	2° 18' 10"
ハーフ	嵐田 浩	男子40~59歳 335位	1° 54' 12"
ハーフ	山下 哲也	男子40~59歳 585位	2° 11' 10"
ハーフ	黒沢 和子	女子40歳以上 135位	2° 29' 39"
ハーフ	遠藤 治直	男子高校生~39歳 41位	1° 31' 53"
ハーフ	河合 潤一郎	男子高校生~39歳	
8km	五十嵐 寿光	男子60歳以上 14位	36' 20"
8km	藪下 正治	男子60歳以上 44位	38' 08"
8km	松田 吉雄	男子60歳以上 54位	50' 48"
8km	松田 瑞江	女子40歳以上 18位	41' 59"

東日本年齢別駅伝・皇居レディース駅伝参加報告
開催日：平成29年4月16日(日)
種目：
2部 年齢別の部 1チーム参加
3部 レディースの部 東京レディースから参加
スタート：9:30 2部、3部
距離：約5km 4区間
会場：皇居周回コース(桜田門 スタート、ゴール)
町田いだ天は2部に1チーム参加し、4位に入賞。
1区 佐野 元明 2区 河合正行
3区田中 一生 4区小川 睦夫
当日まとめ 田中一生さん、応援 大塚さん、
ありがとうございました。
事務局 藪下

第40回記念武相マラソン参加報告
開催日 H29年4月29日
スタート9:00(ハーフ) 11:30(8km)
種目：ハーフ 3000人
8km 1500人
会場：町田市立陸上競技場(野津田公園内)
ハーフ9名、8km4名が参加し、60歳以上ハーフの
部で河合正行さん3位、西谷光司さん6位に入賞さ
れました。
事務局 藪下

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3日(土)
8時頃開成町親水公園に集合
(1)アジサイ会場までジョギング
(2)アジサイ祭り見学
(3)アサヒビール工場見学(10時15名で予約)
10時前のアジサイ祭り会場からのシャトルバス
がない為、アサヒビール工場までジョギングか
徒歩になります。
小田急線町田駅7時頃の電車で出発します。
5月1日現在下記13名参加予定です。
飯岡、小川、長内、渋谷、中島、中村、西谷、橋本
広田、伏見、村野、横山、藪下
希望者は中村、藪下まで連絡



4月2日練習会後のお花見懇親会写真



日米親善座間キャンプ桜祭り
2位入賞の大山昇一郎さん(右)
5位の藪下選手



松田瑞江さん親子
武相マラソン(4/29)



松田吉雄さん



山下さん



黒沢さん



西谷さん6位入賞



河合さん3位入賞



横浜月例マラソン
大山昇一郎さん



宮ヶ瀬トレイル
大山昇一郎さん2位



長野マラソン(4/16)
藪下さん70歳以上20位



松田瑞江さん



藪下さん



遠藤さん



嵐田さん



長内さん