

いだ天

第332号

平成29年10月



金木犀
(きんもくせい)
花言葉:
「謙虚」
「謙遜」



酔芙蓉
(すいふう)
花言葉:
「幸せの再来」
「心変わり」



犬サフラン
(いぬさふらん)
花言葉:
「懐かしき青春」

＜ クラブスケジュール ＞

10月1日	練習会(8:45～)冬時間	時間切替注意	サン町田旭体育館
10月15日	練習会(8:45～)冬時間	時間切替注意	市立陸上競技場(野津田)
11月5日	練習会(8:45～)冬時間		サン町田旭体育館
11月19日	練習会(8:45～)冬時間		市立陸上競技場(野津田)
12月3日	練習会(8:45～)冬時間		サン町田旭体育館
12月3日	H29年役員会(練習会後～13時頃)		黒沢公文教室2F
12月17日	練習会(8:45～)冬時間		市立陸上競技場(野津田)
12月17日	忘年親睦駅伝		皇居周回コース
1月6日	練習会(8:45～)冬時間	新春初走り	サン町田旭体育館
1月21日	練習会(8:45～)冬時間		市立陸上競技場(野津田)
1月21日	総会・新年会(16時～19時)		うおや一丁

日程変更等のお知らせ

10月から練習集合時間が冬時間(8:45集合)になります。
1月第1練習会は3連休の為、1月6日(土曜)に変更します。
日程調整よろしくお願ひ致します。 事務局 数下

東京走友連合今年の行事のお知らせ

11月 目黒区ロードレース大会
12/9 第32回東京ウォーキング大会
12月 第56回目黒区体育祭駅伝・ロードレース
12/17 平成29年度 忘年親睦駅伝大会

【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。

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に手数料が必要です。
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
〇一八 018 7312617
(ゼロイチハチ) 会計: 橋本俊彦
10月1日現在、会費未納者は下記の通りです。
1月から11月末までに納入お願ひ致します。
11月末会計締切です。ご協力お願ひ致します。
大村、鍵谷、河合夫妻、河井(潤)

マイランニング・・・シリーズ (66)



やぶした まさはる
数下 正治さん

☆1946年12月生(70歳)
☆入会 2001年6月

北海道マラソン2017(8月27日)参加報告

レーススタート9時の天候は曇り、気温24.8℃、湿度47%で昨年より7度近く高かったが湿度は低く風も穏やかな中でスタートした。出走者は1万5686人で完走者は1万2659人、完走率は80.7%だった。20年東京オリンピックマラソン代表の1次選考会「グランドチャンピオンシップシリーズ」の初戦で男女の1位2名が日本陸連の設定タイムをクリアしてグランドチャンピオンシップの出場権を獲得した。

私は8月9日に帯状疱疹にかかり、十分練習できず、出場も危ぶまれたが、自己責任で参加した。帯状疱疹は体力低下とストレスで発症することがあります。神経節に逃げ込んだ水疱瘡のウイルスが神経を傷つけるので、神経痛が残ることがあります。加齢で65歳以上になると発症することがあります。事前に水疱瘡のワクチン予防接種で予防できるようです。

それで、案の定、30km過ぎから失速して、サブ4は達成できずnetで4時間19分13秒で男子70歳以上の年代別で38位、総合5356位でした。

下記のラップタイムでもわかるように30kmで6分/km、35kmで7分/km、40kmで約8分/kmと30km前後からの失速がはっきりしています。コースは大通西4丁目の大通公園を中島公園に向かってスタートし、藻岩通の5km地点を折返し、札幌駅横で10km新川駅手前で15km、新川通中間で20km、新川通の折り返し地点手前で25km、折返し後の新川通中間地点で30km、新川通を過ぎて新琴似通で35km、北海道大学構内で40km、最後は、再び大通公園の大通西8丁目でFinishします。新川通の折り返し地点は平坦ですが30kmすぎから若干の上り勾配でスピードに乗りにくい感じです。

ラップ

5km 27分18秒
10km 26分42秒
15km 27分33秒
20km 28分23秒
25km 29分45秒
30km 30分18秒
35km 34分54秒
40km 39分03秒
Finish 15分17秒
グロス 4時間19分56秒
net 4時間19分13秒

順位
70歳以上男子 38位
登録男子 1489位
男子総合 5356位



次回11月号以降のマイランニング投稿お願ひします。ニュース担当 数下

平成29年度忘年親睦駅伝大会参加者募集

日時 平成29年12月17日(日)
スタート 1部 9時20分 2,3部 9時30分
会場: 皇居周回コース
表彰式 12時30分頃 日比谷公園内健康広場(予定)
編成 1チーム 4名
1部 一般の部 15才以上(男女混成可)
2部 壮年の部 50才以上(同年令男女可)
3部 女子の部 15才以上女子
参加費 1チーム 連合所属 8000円(一人/2000円)
一般 9000円

申込 平成29年12月2日(土) 当日必着有効

申込先

〒173-0005 東京都板橋区仲宿53-9 (有)サンユ一内
忘年親睦駅伝大会事務局 昼間 TEL 03-3964-8774
参加費振込は郵便振替 東京走友連合 00150-0-161665
町田いだ天クラブ 申し込み期限 平成28年11月19日頃
タスキは各チームで準備
表彰は各部1位～6位まで、その他ラッキー賞あり

クラブ補助は500円予定

担当 数下、中村、伏見、橋本

2017年度役員会のお知らせ(12月3日)

日時 H29年12月3日(日) 練習会後11時頃～1時頃まで
場所 黒沢公文教室
議題 H29年表彰者選定
11月号で個人記録の年報掲載記録用紙を対象者に配布
訂正追加あれば、記入またはメール、FAX等で連絡下さい
ニュース年報担当 数下まで

2018年の武相駅伝はサッカーの日程優先のため、
3月中旬以降開催の予定です。
エントリー予定の方は、日程調整お願ひ致します。

新年会のお知らせ

来年の新年会、「うおや一丁」30名で予約しました。
日時: 1月21日(日) 16時～ 総会 17時～19時 新年会
日程調整の程よろしくお願ひ致します。 事務局 数下正治

退会者のお知らせ

氏名 林 敦
会費未納につき、本人確認して退会の意思を確認しました。
駅伝大会では活躍されました。ご苦労様でした。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2017/08/27 第488回 赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	申告制 -33 壮年8位	45' 37"
2017/08/27 北海道マラソン2017			
フル	藪下 正治	70歳以上男子38位 男子総合5356位	4° 19' 56"
2017/09/23 第19回東京マスターズロード選手権大会(昭和記念公園)			
ハーフ	藪下 正治	M70 4位 総合135位	1° 49' 57"

東京走友連合理事会(9月22日)参加報告 事務局 藪下 正治

日時 H29年9月22日(金) 18時~19時

場所 高田馬場 戸塚地域センター

議題

1. 忘年親睦駅伝大会

日時 H29年12月17日(日) 1部 9時10分スタート 2部、3部 9時20分スタート

種目変更し下記の通りとする。

1部 一般(15歳以上男女)

2部 50歳以上男女

3部 15歳以上女子

壮年の部を一つにまとめ、年齢を50歳以上に変更し、4部構成から 3部構成に変更

表彰式会場: 日比谷公園内健康広場で12時30分頃から開始予定

代替案: 楠公会館前の公園で式典無しで賞状、景品のみ渡すなど検討する。

また、会長預かりで楠公会館前使用を担当部署に交渉してみる。

2. 東日本年齢別: 皇居レディース駅伝について

開催日について

3/15~4/15はお花見シーズンで皇居周辺使用不可の為、5月開催を検討する。

候補は5月第3週(5/20)、または第4週(5/27)予定とする。

3. その他

30周年記念式典開催日について

7月または8月開催で検討する。



第19回東京マスターズロード選手権(昭和記念公園)

M70 4位入賞の藪下 正治

島田大井川マラソン(10/29)の練習のつもりでしたが

5分/kmのペースを維持できませんでした。

何とかM70で4位に入賞することが出来ました。

「RUN伴まちだ2017」参加報告(9/24)

渋谷 直泰 記

日時: 平成29年9月24日(日) 9:15~14:45

町田いだ天クラブ集合場所 小川7-1のセブンイレブン

コース

南町田駅9:15スタート 1.4km セブンイレブン小川町 2.3km 金森セブンイレブン 2.1km 町田シバヒロ・イベント会場

・ いたてんチーム中継区間合計4.4km(いたてん参加者5名その他4名)

セブンイレブン小川町で襷をつなぎ 2.3km 休憩所金森セブンイレブン 2.1km 町田シバヒロ・イベント会場

・ 途中同じシャツを着た人が多数参加

・ 町田市議長さんも襷を掛けて、走ってくれました。

1時間15分の休憩イベント体験などして、

11:45分スタート。

相原駅がゴール(トータル20.29km)。

ごめんなさい渋谷の都合で今回の、イベント・キャンセルしました。

後日、大会関係者から、「3名以上出てくださいませんか」と連絡がありました。

横山さんに、お願いし、前日の11時に待ち合わせして、午後からコースを車で回りました。

参加、突然お願いしましたが、連絡がつかない人2名ありました。済みませんでした。

反省 大事にしなければならぬ絆がある。

それは地域、仲間、大事にしなければならぬ。

町田いだ天クラブ参加者は下記の通りでした。

渋谷 直泰、横山 実、肥後橋 清隆、野中 渉、伏見 次郎



小川交差点のセブンイレブン前

横山です。今回9月24日一旦は手違いに伴い、いだ天は不参加とのことでしたが、渋谷さんより連絡あり3名以上参加してもらいたいとのことで、

以下の5名が参加に協力して頂きました。(渋谷、伏見、野中、肥後橋、横山)

いだ天クラブの区間は、町田街道小川7-1より中町の町田シバヒロまでの2区間4.4キロを伴走しました。(横山 記)



金森のセブンイレブン駐車場にて