



ハイビスカス
(はいびすかす)
花言葉:
「繊細な美」
「新しい恋」

赤いハイビスカス
花言葉:
「常に新しい美」
「勇敢」

白いハイビスカス
花言葉:
「艶美」

< クラブスケジュール >

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
2月4日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
2月18日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)
3月4日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
3月18日	練習会(8:45~)冬時間	市立陸上競技場(野津田)

町田走友会会員及び走友の皆様(12月の練習会) 田中一生です
12月10日(日)午後2時40分、サン町田旭体育館に集合
体操後に3時~4時30分まで90分走 市民球場の外周450mのコースで行います。
お迎えの必要な方、田中がお迎えします。荷物は田中の車内で預りますが、
貴重品の責任は負いかねます。
午後6時~忘年会 場所、会費は未定ですが、町田駅周辺で予約します。
練習会のみ及び忘年会のみの参加も受付ますので、お気軽にご参加下さい。

【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は手数料が必要です。
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
2018年会費は1月から11月末までに
納入お願い致します。
11月末会計締切です。ご協力お願い致します。

日程変更等のお知らせ
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 藪下

マイランニング・・・シリーズ 68



まつだ みずえ
松田 瑞江さん

☆1945年12月生(71歳)
☆入会 1980年5月

第20回アジアマスターズ陸上競技選手権大会(中国大会・ルガオ)に参加して
H29年9月22日(金)成田空港より空路上海へ約3時間30分、さらにバスにて3時間
30分で宿泊地ルガオへ。中国の広大な大地はさすがにすごい、約10Kの長い揚子
江の橋を渡りルガオに到着。中国の田舎町と聞いていたが、古い町並だが宿泊ホテル
は22階建てで3車線の道路は車で渋滞。日本の田舎町とはスケールが違う。中国
人に対するイメージもガラリと変わった。みんな親切で、選手コールや表彰式では一
緒に写真を撮ったり握手を求めてきたり、日本人に対して本当に友好的。開会式は
大雨の中で行われたが、大勢の子供たちがビニールのカッパを着て踊り等を披露、
盛大な歓迎だった。
大会2日目、25日(日)小雨の中800mの決勝。記録よりメダルをと思い1周目はグル
ープ後方で様子見。かなり余裕があり2周目に入りスパート、約100m離して金メダル
。
翌日26日(火)午前400m。半分位の人が昨日と同じような顔触れだったので思い切
ってスタートより飛ばした。金メダルでホットした。午後1500m。メンバーに韓国人で
私より速い持ちタイムの人がいたので前半は我慢して、2周目を過ぎ大分余裕があ
ったので早目にスパート。2位を大きくひき離し3ツ目の金メダル。タイムは悪かったが
満足。
最終日28日(木)朝から真夏のような猛暑。5000mは全く自信が無かったが、若い人
についてイーブンな心がけた。暑いうえに口が渇いて4~5回給水をしてしまった。コ
ップの水が少ししか入ってなかったのでお湯のように温かった。長い練習をしてい
なかつたのでペースはドンドン落ちラスト1000mで時計を確認したら、頑張れば大会
新が出るかと思えばペースアップし、キロ5分30秒まで落ちたタイムをラストはキロ5分
を切り、大会新で4ツ目の金メダルを取ることが出来ました。午後は400mと100mの
リレーで仲間と楽しく走ることが出来ました。タイムは出なかつたけれど、満足の大会
だった。

松田 吉雄

大会2日目、25(日)午後5000m。スタート前より小雨が降っていたが、スタート寸前
にドシャブリの雨になる。20分位遅れてスタートしたが急の大雨で帽子も無く眼鏡が
雨に濡れ周回板も見えずらく、前を走る選手も良く見えない。又トラックには雨水が
くるぶしまで溜まっている所もあり、シューズの中は水びたして重くなり走るのが大変だ
った。やっとゴールしたら1周足りずに、慌ててもう1周走り直すハプニングがあり、目
標だった30分は切れなかつた。尚、その後のレースは大雨の為、全て中止となった。
2日あけて28日(木)猛暑の中の10000m。トラック25周のレースは海外の大会でし
か走った事が無く、おまけに前日までの涼しい気候から一気に猛暑になり、レースで
倒れた人も数人出た程の暑さで、ランパン、ランシャツの汗がシューズの中に流れ出
る程だった。アキレス腱炎が完治せず練習は不十分だったが、良く頑張って走れた。

次回1月号以降のマイランニング投稿お願いします。ニュース担当 藪下

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 昼食弁当準備します
議題 H29年表彰者選定
今までの個人記録を記載した年報掲載記録用紙を対象者
に配布します。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 藪下まで

平成29年度忘年親睦駅伝大会参加者決定

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 なし ゴール時に入賞者に着順カード渡します
賞品引き渡し 楠公会館で事務局よりカードと引き換え
編成 1チーム 4名
1部 一般の部 15才以上(男女混成可)
いだ天A 西谷、鈴木諭、小川、河井正行
2部 壮年の部 50才以上(同年令男女可)
いだ天B 山下、長内、板井、飯岡
いだ天C 渋谷、鈴木三平、岸淳子、野中
町田駅から行く方は小田急線町田駅ホーム後方7時集合
7:08発の快速急行に乗車します。
直接現地に行く方は桜田門時計塔横に8時頃集合
1部はスタートが9時20分なので注意してください。
2部は9時半スタートです。
いだ天のランシャツまたはランニング着用 のこと
参加費 1チーム 連合所属 8000円(一人/2000円)
一般 9000円

申込先
〒173-0005 東京都板橋区仲宿53-9 (有)サンユー内
忘年親睦駅伝大会事務局 昼間 TEL 03-3964-8774
参加費振込:郵便振替 東京走友連合 00150-0-161665
タスキは各チーム準備(数下1本持参、あと2本準備下さい。)
表彰は各部1位~6位まで、その他ラッキー賞あり
記録は後日郵送
クラブ補助は500円予定
大会終了後、町田の「庄屋」にて懇親会予定
担当 藪下、中村、伏見、橋本

新年会のお知らせ

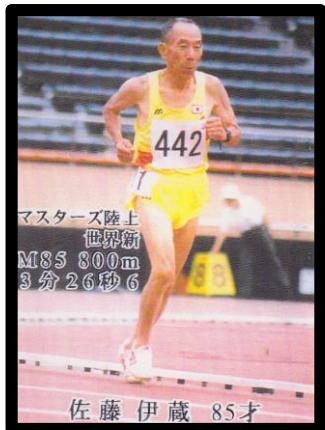
来年の新年会、「うおや一丁」30名で予約。
日時: 1月21日(日)
総会 16時~17時
新年会 17時~19時
場所 うおや一丁 町田店(☎042-729-7712)
新年会費 5000円/人
ノンアルコール・女性 4000円/人
日程調整の程よろしくお願ひ致します。
なお、年会費は新年会当日は受け付けませんが、
行き違い防止のため12月には振り込まないようお願ひ致します。
今年の年会費受付は11月末で締め切りしました。
未納の方は来年に2年分納入よろしくお願ひ致します。
担当 橋本、藪下

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2017/11/19 川崎国際多摩川マラソン			
ハーフ	橋本 俊彦	総合395位/1225 net:1° 54' 13"	1° 55' 13"
2017/11/19 第441回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	499位	45' 59"
2017/11/19 神戸マラソン			
フル	西谷 光司		3° 48' 17"
最初からスピードがあがらず最後までそのままでした。			
2017/11/23 第22回シニア健康スポーツ			
3km	松田 瑞江	女子59歳以上 1位	14' 41"
3km	松田 吉雄	男子70-79歳 8位	18' 23"
10km	五十嵐 寿光	男子70-79歳 2位	45' 39"
アジア大会の疲れがありアキレス腱炎が再発、走れませんでした。 松田 吉雄			
2017/11/26 第491回赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年 8位	44' 50"
2017/11/26 目黒シティラン			
10km	鈴木 三平	60歳以上 net:48' 36"	49' 11"

会友、佐藤伊蔵さんを偲んで

元会員、佐藤伊蔵さんが100才目前の8月23日にご逝去されました。在籍中、温厚な伊蔵さんは、会員からの信頼も厚く尊敬される存在でした。マスターズ陸上では70才で5000m19分58秒の日本新記録、85才で800m3分26秒6の世界新記録を樹立され、各地の大会にはいまだに大会記録にお名前が残っています。北海道から沖縄まで各地のレースにご一緒しましたが、2006年9月仙台で開催された全日本マスターズにご一緒したのが最後のレースになりました。仙台に転居されていた住田光則さんご夫婦も応援にかけて下さり、伊蔵さんは400mと800mを快走されました。88才の時です。

伊蔵さんどうぞ安らかに眠り下さい。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



松田 瑞江

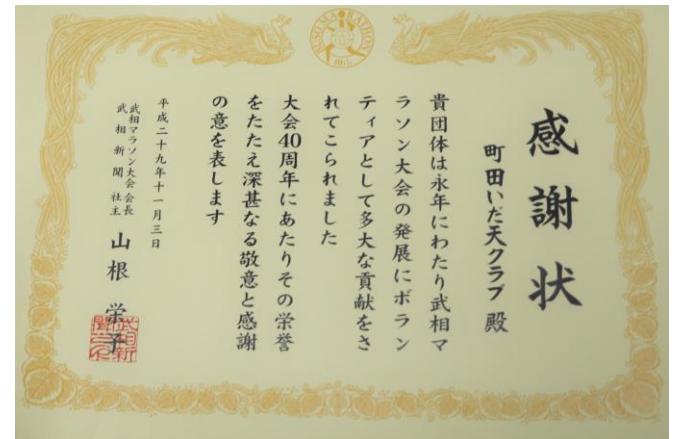
皇居駅伝ランナーの「走るマナー」について

次回の東京走友連合だよりで小杉会長が走るマナーについてコメントします。以下、忘年駅伝参加にあたって、簡単な抜粋を報告しておきます。皇居周辺道路は近年の外国人観光客の増加により、観光客・歩行者・ランナーが混雑しており、全員が安心・安全・快適に利用できることが望まれています。私たち皇居ランナーは利用者に思いやりの心を持ち、「走らせて頂いている」という謙虚な気持ちを忘れてはなりません。私たち東京走友連合の仲間は少なくとも「走るマナー」を大切にするモデルでありたいと思います。「すみません！通りませう」と後ろから声を掛ける「声掛け」を励行するだけで効果があります。今回の忘年駅伝でも「走るマナー」順守について一層のご協力をお願い致します。

町田いだ天事務局 藪下

武相マラソン大会40周年 武相新聞創刊50周年 記念式典にて町田いだ天クラブに感謝状授与

ご協力のボランティアの皆さんの貢献の賜物です。ご協力感謝いたします。今後ともよろしくお願い致します。



中央 松田 吉雄さん
(5000m、10000m M75 10位)



中央 松田 瑞江さん 4種目金メダル
(400m、800m、1500m、5000m W70 1位)

第20回アジアマスターズ陸上競技選手権大会(中国大会・ルガオ)に参加

東京走友連合11月理事会参加報告

期日：11月14日(火) 18:00~19:00
場所：高田馬場 新宿区立戸塚地域センター
議事

1. 平成29年忘年親睦駅伝大会

11/14現在、25チーム 200チームに達しないかもしれない。

2. 次回開催東日本年齢別：皇居レディース駅伝について

11/1に申し込み済。来年度から5月第3日曜日に決定。
ランナーズに掲載したらいいという意見もありました。

3. 報告事項

長年議長を担当されていた和栗氏が10/20にご逝去されました。全員黙とうでご冥福の追悼をしました。

小杉会長が皇居使用について、皇居事務所と話し合いました。

表彰式については、表彰しないで、ゴール時に渡す着順カードで楠公会館で走友連合事務局が賞品のみ渡す。ラッキー賞も同様に楠公会館で賞品引き渡しとなります。

松田瑞江 記