

いた天

第340号

平成30年6月



薔薇
(バラ)
花言葉
「愛情」

＜ クラブスケジュール ＞

6月2日	東京走友連合30周年記念式典&合同練習	オリンピック青少年センター
6月3日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月16日	アジサイ祭り&アサヒビール工場見学	開成町&アサヒビール
6月17日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月23日	いた天クラブ夏季合宿	熱海ウオミサキホテル
6月24日	いた天クラブ夏季合宿	熱海ウオミサキホテル
7月1日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
7月15日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
8月5日	練習会(7:45~)&バーベキュー	竹ーガーデン集合
8月19日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
9月2日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
9月16日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館

【 定期練習会 】

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 サン町田旭体育館
 ★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。

町田いた天クラブ年会費振込先について
 会費振込先：ゆうちょATMで通帳引き落としで
 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。
 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。

あじさい祭り&アサヒビール工場見学(6/16)参加者募集
 日時 6月16日 7時集合 7時11分急行 8時1分新松田駅着

- ①時間があれば、開成町水辺公園にて5kmほどジョギング
- ②あじさい祭り見学
- ③あじさいの里からシャトルバス10時35分でアサヒビール工場へ
- ④工場見学(1時間) 11時または11時半の見学になります
- ⑤芝生で昼食&記念撮影(約1時間)
- ⑥徒歩またはジョギングで新松田駅へ

参加予定者：下記14名

飯岡、大塚、小川、渋谷、中島、中村、西谷、野中、橋本、
 広田、伏見、水沢、村野、藪下

マイランニング・・・シリーズ 74



やぶした まさはる
藪下 正治さん

☆1946年12月生(71歳)
 ☆入会 2001年6月

2018板橋Cityマラソン(3月18日)に参加して

久しぶりに板橋シティマラソンに参加しました。

左ひざの痛みが心配だったのでタイツで走りました。

前半は1km5分ペースで走れたのですが、昨年からの体調不良で長い距離
 の練習不足の為、後半の20kmでは1km6分ペースにスピードダウンしてしま
 いました。

20km過ぎて折り返した時から河川敷の為、緩やかながら上り勾配になりま
 す。上りが苦手な小生にとっては、ここからが正念場なのですが、だんだん失
 速して、暑さもあり、エイドステーションに毎回立ち寄りようになり、水分補給
 しましたが、前半のペースがやや速すぎたので足に力が入らなくなっていま
 した。結果は下記の通りです。

幸い、netタイムで4時間8分27秒となり、ランナーズの全日本マラソンラン
 キングでは71歳の部で75位に入ることが出来ました。

これからは、膝の状態を良くしながら、北海道マラソン、つくばマラソンで
 サブ4を目標にして精進したいと思います。

ラップタイム

5km 28分13秒

10km 53分06秒

15km 1時間18分18秒

20km 1時間44分31秒

中間点 1時間50分43秒

25km 2時間13分42秒

30km 2時間48分32秒

35km 3時間21分58秒

40km 3時間57分59秒

フィニッシュ 4時間11分13秒

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願ひします。ニュース担当 藪下

東京走友連合創立30周年記念 合同練習会・祝賀会
 期日 平成30年6月2日(土)

練習会 代々木公園内
 (桜花亭の後部のフェンス扉から入場)

祝賀会 代々木オリンピック記念総合センター
 合同練習会(小田急線 参宮橋下車 徒歩約7分)

集合場所：オリンピック記念総合センター内スポーツ棟前
 時間：14時00分

更衣室ロッカー使用

14時30分 代々木公園にて練習会開始

16時00分 練習会終了後スポーツ棟でシャワー可能

練習会終了し、シャワー使用後、

国際交流レセプションホール内にて待機

17時までは前利用者のため会場内に入れません

17時30分より会場の入口にテーブルを用意し受付を行う

祝賀会場：総合センター内国際交流レセプションホール

受付：17時30分より

会費：5000円/人

開演：18時00分より

セレモニー約30分

乾杯 18時30分

フリードリンク 20時まで

中締め 20時30分

解散 21時00分

演芸 現在 2名

表彰 現在 4名

町田いた天クラブ参加者

練習会&祝賀会参加者(祝賀会費はクラブで事前徴収)

飯岡、大塚、小川、小泉、鈴木(明)、中村、野中、

松田(吉)、村野、藪下、山下、横山

練習会のみ参加者(訂正しました) 曾根

以上よろしくお願ひ致します。

藪下は13時に別途打合せがあり、早めに現地に行きます。

練習会参加者は13時半現地着でお願い致します。

町田いた天クラブ 夏季合宿(6/23-24)の参加者募集

期日 平成30年6月23日~24日

場所 熱海ウオミサキホテル

コース：昨年同様に十国峠コース(走る人がいれば来宮から走って登り

下りは姫の沢から伊豆山神社へ下りる予定

申込締切 6月第一練習会(6/3)まで

現在の参加予定者

飯岡、小川、渋谷、中島、中村、西谷、橋本、水沢、村野、藪下、横山

担当 中村、渋谷、西谷、藪下、橋本



バス 熱海駅②番線乗り場より箱根方面25分 姫の沢公園下車徒歩1分
 徒歩 熱海駅より桃山経由15分 来宮駅より約10分
 車 熱海市内より箱根方面熱海道路 笹尻交差点より1分 駐車場無

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2018/5/4 第30回春日部大尻マロン			
10km	村野 嘉孝	男子60歳以上 562位/656 総2686/3073	1° 36' 43"
2018/5/6 第2回 東京VIVICITTA			
3km	村野 嘉孝	男子4位	27' 45"
2018/5/13 第405回多摩川月例ロードレース大会			
5km	村野 嘉孝	壮年 20位	47' 55"
2018/5/20 第447回月例よこはまマロン			
5km	村野 嘉孝	546位	46' 54"
2018/5/26 第2回横須賀、三浦100k 65kmちくさウルトラマロン			
100km	西谷 光司	60歳代 2位 総合8位	11° 13' 17"
この大会は歩道を走り、信号を守るのがルールです。 横須賀の軍港を見ながらスタート 海岸線を走り、山に登り、灯台にも寄りながらソレイユの丘ゴールです。 アップダウンが多いですがアットホームな大会でした。			



年齢別駅伝完走後の集合写真(皇居前)

平成30年東日本年令別駅伝大会記録(5km×4区間) 2018年5月20日(日)

	1区	2区	3区	4区	順位・記録
町田いだ天	佐野元明	西谷光司	河合正行	田中一生	2部 8位
年齢別の部	19' 29"	20' 16"	20' 06"	19' 02"	1° 18' 53"
町田いだ天B	長内一	藪下正治	橋本俊彦	飯岡宏三	2部 19位
年齢別の部	22' 37"	22' 57"	25' 21"	25' 59"	1° 36' 54"
レディース応援団	新宅雅也	板井一広	小川睦夫	宮崎麻利	2部 16位
年齢別の部	22' 40"	23' 28"	21' 47"	25' 03"	1° 32' 58"
東京レディース50	岸淳子	石井融代	林紀子	高木圭子	3部 6位
女子の部	21' 36"	22' 47秒	22' 23"	22' 33"	1° 29' 19"
東京レディース70	今貴枝	松田瑞江	田中幸江	渡辺富美子	3部 13位
女子の部	24' 26"	25' 01"	29' 54"	26' 40"	1° 46' 01"



町田いだ天1区(佐野元明)



町田いだ天2区(西谷光司)



町田いだ天3区(河合正行)



町田いだ天4区(田中一生)

町田走友会練習会のお知らせ

田中 一生

6月10日(日)、富士登山駅伝の現地練習会
朝6時30分、JR成瀬駅北口に集合
中島さんは、7時に相模大塚駅で待ち合わせします。
9時前に太郎坊駐車場に着いて、準備をして出発。
町田に戻るの夕方になります。
車でいきますので、参加希望の方は事前に連絡をお願いします。
着替え、防寒対策(ヤッケ、手袋)、日焼け止め、補給食を準備して下さい。

6月17日(日)、朝7時50分、旭町の体育館に集合
体操後、芹が谷公園に行って日陰で走ります。
芹が谷公園直行の方は、8時20分頃、中央のトイレの有る広場へ来て下さい。
お迎えの必要な方は、ご連絡いただけましたら田中が町田駅までお迎えします。

7月8日(日)、野津田公園陸上競技場でトラック練習会
朝8時45分に競技場の玄関前集合。
体操をして、券を購入して入場します。
アップは集合時間までに済ませて下さい。
メニューの希望がございましたら、事前にお伝え願います。



レディース応援団1区
(新宅雅也)



レディース応援団2区
(板井一広)



レディース応援団3区
(小川睦夫)



町田いだ天B1区(長内一)



町田いだ天B3区(橋本俊彦)



レディース50 1区
(岸淳子)



レディース50 3区
(林紀子)



レディース70 1区
(今貴枝)



レディース応援団4区
(宮崎麻利)



町田いだ天B2区(藪下正治)



町田いだ天B4区(飯岡宏三)



レディース50 2区
(石井融子)



レディース50 4区
(高木圭子)



レディース70 2区
(松田瑞江)



レディース70 3区
(田中幸江)