

【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：10月から冬時間 AM8:45集合
 ☆給水は各自で準備すること。

＜クラブスケジュール＞

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
10月7日	東日本国際親善マラソン大会	有志参加
10月7日	練習会(8:45～)冬時間開始	サン町田旭体育館
10月21日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月4日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月18日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月2日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月16日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月16日	忘年親睦駅伝 9時スタート 8時集合	皇居周回コース

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。
 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。

バーベキュー会計報告 H30年8月5日(日) 竹一ガーデン

収入		支出	
会費(2500円×20名)	¥50,000	場所代	¥20,000
		飲み物	¥11,084
		食料品	¥12,457
		その他(野菜等)	¥4,000
		クラブ会費に繰越編入	¥2,459
収入合計	¥50,000	支出合計	¥50,000
		残高	¥0

上記の通り、報告します。 会計 橋本俊彦

マイランニング・・・シリーズ ⑦⑦



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

北海道マラソンに参加して

8月26日北海道マラソンに参加しました。
 当日は曇りがちだが大通公園9時スタート時は晴れ・気温22度・湿度75%と湿度が多いコンディションでまずまずのランニング日和。
 スタートはDブロック全体のやや前よりで、1km7分を切るペースで5時間内の完走が目標でした。東京オリンピックの代表選考会の出場権をかけた一次選考会となる大会でしたので招待選手も多い中、中国電力の岡本直己が2時間11分29秒で優勝しました。いだてんクラブからは私と飯岡宏三さん(Eブロック)が参加しました。私は、スタート地点まで2分36秒、飯岡さんは4分35秒かかりスタート。前半20kmまでは5km31、2分のペースで順調でしたが、左ひざ故障中の為か、20km過ぎからペースが落ち、25km地点でトイレ待ちで3分待ったのが響いてさらにペースダウンし新川通の折り返し点から時々ウォーキングとなり、30kmの関門は通過できたものの35kmの関門でタイムアウトとなり、收容者に乗りました。飯岡さんには5km過ぎで追い抜かれ、キロ6分台で健闘され、NETで4時間19分15秒と70歳以上41位で見事完走されました。飯岡さんも故障していましたが、リハビリの成果で復活を果たしました。見習って、故障を克服したいと思います。次のフルマラソンは11月のつくばマラソンを予定していますが、欲張らずに完走を目指したいと思います。

飯岡さんと小生のスプリットタイムを参考に記載しておきます。

	飯岡宏三	藪下正治
Start	4分35秒	2分36秒
5km	33分42秒	33分46秒
10km	1時間03分13秒	1時間05分03秒
20km	2時間06分35秒	2時間10分51秒
30km	3時間06分29秒	3時間37分16秒
40km	4時間10分28秒	35km地点で收容者乗車
Finish	4時間23分50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

町田走友会会員及び走友の皆様

田中一生です。

先日の「富士登山駅伝の打ち上げ会兼、暑気祓い」は12名の参加で楽しく交流し、来年の富士登山駅伝は必ず単独チームを出す事を前提に、今から活動開始する事を提案させていただきました。

完走記念の禪が届いたので参加者で寄せ書きをして、今年は富士登山駅伝参加の発起人である遠藤さんに渡す事となりました。さて次回の練習会ですが、9月2日(日)、朝8時に旭町の体育館裏の駐車場に集合。(町田いだ天クラブと同じ集合になります)体操をして、鶴の森運動公園と境川サイクリングロードの周回コース(1周約3km)を走ります。

荷物預りの必要な方、田中の車内で預りますが、貴重品の責任は負いかねます。

暑いので、帽子、小銭、飲み物等の準備をお願い致します。

それでは、皆様の参加をお待ちしています。

RUN伴2018

「RUN伴」は、認知症の人と一緒にタスキをつなぐ体験を通して、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動です。8年目となる今年も、日本中、すべてのまちがオレンジに染まることをめざして、全国各地で開催ルートを増やしていきます。あなたの暮らす地域の人たちと出会い、お互いをもっと知り合うことで、認知症について考える機会としてみませんか。

【東京7】9月23(日)町田市 市役所前 11時スタート
 町田いだ天クラブ参加予定者(6名)

渋谷、横山、肥後橋、伏見、中村、西谷

参加費 2500円/人

コース：市役所前から小山方面20km以下で申込
 詳細はRun伴事務局からの調整待ち

忘年親睦駅伝のお知らせ

期日：平成30年12月16日(日)

スタート 1部 9時10分 2, 3部 9時20分予定?

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

2部 壮年の部

3部 女子の部

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30年12月上旬予定

町田いだ天クラブ 申し込み期限 平成28年11月20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 藪下、中村、伏見、橋本

住所変更

氏名 遠藤 治直

〒194-0212 東京都町田市小山町2453-1

E-mail: yoshinao-endoh.@docomo.ne.jp

いだ天

第343号

平成30年9月



向日葵
 (ひまわり)
 花言葉
 「憧れ」



凌霄花
 (りょうしょうか)
 (ノウゼンカズラ)
 花言葉
 「名声」
 「名誉」

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2018/8/18 神奈川マスターズ陸上競技選手権大会			
800m	松田 瑞江	W70 1位	3' 33" 55
1500m	松田 瑞江	W70 1位	7' 12" 23
3000m	松田 吉雄	M75 5位	17' 39" 53
5000m	西谷 光司	M70 1位	20' 52" 44
10000m	西谷 光司	M70 1位	44' 50" 06
2018/8/26 富士吉田火祭りロードレース			
ハーフ	西谷 光司	男子66歳以上 1位	1° 45' 42"
2018/8/26 北海道マラソン2018			
フル	飯岡 宏三	男子70歳以上 41位 登録男子1503位	4° 19' 15"
30kmまで	藪下 正治	35km不通過 30kmまで登録男子1803位	3° 34' 41"

神奈川マスターズ参加報告

松田 吉雄

座骨神経痛が再発し、練習があまりできなかったのが不安でしたが、完走できて嬉しい。

松田 瑞江

前日までまったく痛みがなかったのにスタートして、2〜3歩で左足首のあたりがガクツときて痛みが走り、キケンしようと思ったが、なんとかその後痛みがなかったのがゴールしたが原因が分からず不安。タイムはワースト。

※末續慎吾選手が神奈川マスターズで100mを走りました。

(200mは欠場)

世界大会には、朝原宣治・武井江・早狩実紀さんが出場予定。世界大会9/2〜9/18スペイン(マラガ)



松田 吉雄さん



松田 瑞江さん

バーベキュー懇親会(8/5)開催

1. 日時 8月5日10時30分頃〜13時頃

2. 場所 竹ーガーデン

3. 会費 2500円/ー人

各自で 準備体操後、尾根緑道でジョギング

ジョギング終了後、バーベキューを開催しました。

焼き肉、焼きそば、スイカ、ソーメン流しなどを楽しみました。野菜差し入れ等、ご協力ありがとうございました。

担当 (長内、高倉、橋本)

参加者(20名)



←
バーベキュー

吉原都議
と懇親



←
バーベキュー
伊藤衆議院議員
小磯都議
山下市議
と懇親

RUN伴2018

「RUN伴」は、認知症の人と一緒にタスキをつなぐ体験を通して、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動です。8年目となる今年も、日本中、すべてのまちがオレンジに染まることをめざして、全国各地で開催ルートを増やしていきます。あなたの暮らす地域の人たちと出会い、お互いをもっと知り合うことで、認知症について考える機会としてみませんか。

【東京7】9月23(日)町田市 市役所前 11時スタート

町田いだ天クラブ参加予定者(6名)

渋谷、横山、肥後橋、伏見、中村、西谷

参加費 2500円/人

コース: 市役所前から小山方面20km以下で申込

詳細はRun伴事務局からの調整待ち



北海道マラソン前日
小樽で人力車に乗車



北海道マラソン前日
カネカのブースで
完走祈願?

至仏山、燧ヶ岳登山・尾瀬ヶ原

8/10〜8/12 2泊3日

8/10(金)、5時30分頃電車に乗り、上越線沼田駅下車、バス戸倉で乗換、終点の鳩待峠12時頃到着しました。

至仏山まで4.5k2228mの登山、元気に開始。3時頃到着した。山ノ鼻山荘への下山、危ないので禁止立札。鳩待峠に戻り、にわか雨が降ってきた。回り道で山ノ鼻山荘到着、雨のためテントを片付ける人いたが。私は6時頃からテント張り、自炊、8時おやすみなさい。雨漏りで寒かった

朝食と、お昼ご飯を炊いて、5時過ぎ出発、尾瀬ヶ原を抜けて、燧ヶ岳へ、登山開始、とつぜん雨が降って、川の中を歩く。山頂に、12時到着した。下山道、目的地が見えるので、下山道なので楽々?思ったより、距離が長い。4時前に宿泊地の長蔵小屋を通過して、沼山峠歩き出す。何度も戻ろうか?いや大丈夫、とつぜん長蔵小屋に予約を、して泊まる人に出合、戻ろう?戻りました。林の影で、小屋を見落とした、他人に気を取られて? 道間違えた、反省。6:30長蔵小屋無事に到着、テント張り、夕食、にわか雨が降ってきた、寝る。寒いね

朝5時テント場出発、始発のバス9:15で帰宅は15:00頃。2泊4日の旅が終了

70過ぎたら、心機一転、新しい何かを? 新起、新たに何かを起こす新気まき直し、新しい、なにか? 始めよう、無理せず、道に迷はず怪我せず、75歳で楽しく、感想(完走)フルマラソン



至仏山



尾瀬ヶ原



燧ヶ岳