

【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：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。

< クラブスケジュール >

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1日	2018年役員会(10時~13時)	黒澤公文教室2F
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
1月6日	新春初走り(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
1月20日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
1月20日	総会・新年会(16時~19時)	魚や一丁

町田走友会会員及び走友の皆様

下記の日程で練習会を行います。

田中は仕事のため参加できませんので、五十嵐会長が担当します。
 会長が不都合となった場合に、何方か車を用意して荷物預りをしていただけると助かります。
 10月14日(日)、朝8時に旭町の体育館裏の駐車場に集合。
 体操をして、恩田川サイクリングロードで距離走を行います。

中山往復23,5km 鴨居往復30km

荷物預りの必要な方、五十嵐会長の車内で預りますが、貴重品の責任は負いかねます。
 帽子、小銭、飲み物等の準備をお願い致します。

また、10月7日(日)と21日(日)には、朝8時45分に旭町体育館の裏に集合して、町田いだ天クラブの練習会があります。年齢層が高めですが、参加出来る方は是非ご利用下さい。

田中一生 記

マイランニング・・・シリーズ ⑦⑧



にしたに こうじ
西谷 光司さん

☆1948年8月生(70歳)
 ☆入会 1990年11月

歴史街道丹後100kmウルトラマラソン参加報告

2018年9月16日 丹後100kmウルトラマラソンに参加しました。

今年2回目のウルトラマラソンです。

結果から言うと前回の横須賀三浦100kmウルトラマラソンより約40分遅く
 11時間51分22秒でした。

要因は、

- ①前半のスピードが速すぎた(50kで5時間22秒)
- ②後半の登りを甘く見ていた(60~70kで420m登る)
- ③夜行バス利用での会場入りで疲れた(3時到着、4時半スタート)
- ④コースが歩道を走り信号厳守
- ⑤カメラを持って走行中に撮影

今大会は100kが2224名、60kが1100名の参加と大きな大会です。
 レース前半は体が軽く思われ体調も良く、50kくらいまでは3~4kおきにある
 エイドで休み、撮影したりスタッフと会話を楽しんだりしながら通過。

その後はあと半分ジョギングでいいのだと気分を切り替えたつもりでしたが、
 60kからの登りで体が悲鳴を上げ歩きに転換、また走り出すと腿やふくらはぎ
 が硬直、これの繰り返しで、エイドでマッサージを受けたおかげでまた少し頑張
 りました。

コースは海岸沿いで景観も良く、ゴールしたときの感動も最高でした。

この日は近くの温泉に泊まり、筋肉をほぐして疲れを取ります。

エイドも充実しサービスも良く、楽しく走れる大会でした。

【ラップタイム】

5k 31'13"	55k 37'24"	5:37'46"
10k 26'54"	58'08"	
15k 26'52"	1:25'00"	65k 1:22'34"
20k 31'05"	1:56'05"	70k 54'00"
25k 28'07"	2:24'13"	75k 37'58"
30k 29'14"	2:53'27"	80k 38'00"
		85k 40'23"
40k 1:02'33"	3:56'01"	90k 39'56"
45k 30'58"	4:26'59"	95k 44'24"
50k 33'22"	5:00'22"	100k 36'01"

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願いします。ニュース担当 藪下

2018年度役員会のお知らせ(12月1日(土))

日時 H30年12月1日(土) 10時~13時頃まで
 場所 黒澤公文教室
 議題 H30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

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20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い致します。

なお、年会費は新年会当日は受け付けますが、
 行き違い防止のため12月には振り込まないように
 お願い致します。

今年の年会費受付は11月末で締め切ります。

未納の方はよろしくお願い致します。

担当 橋本、藪下

忘年親睦駅伝参加者募集

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

受付 8時~8時45分 桜田門時計塔横

表彰 各種目1位から6位 表彰式なし

11時30分~12時30分 楠公レストランハウス前で賞品受領

編成 1チーム 4名

1部 一般の部(15歳以上男女混成可)

2部 壮年の部(60代、50代、45代、40歳以上男女)

3部 女子の部(18歳以上女子のみ)

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11月26日事務局必着

町田いだ天クラブ 申し込み締切 平成28年11月19日まで

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

いだ天

第344号

平成30年10月



金木犀
 (きんもくせい)
 花言葉
 「謙虚」
 「氣高い人」



秋桜
 (コスモス)
 花言葉
 「乙女の純潔」



彼岸花
 (ヒガンバナ)
 花言葉
 「悲しき思い出」

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2018/8/19 第450回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	585位	48' 47"
2018/8/26 第500回赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年12位 申告制 47' 50" +2' 12"	50' 02"
2018/9/5 世界マスターズ陸上競技選手権大会(スペイン マラガ大会(9/2~9/18))			
2018/9/5			
6km	松田 吉雄	M75 26位 6kmクロスカントリー	41' 00"
6km	松田 瑞江	W70 5位 6kmクロスカントリー	32' 29"
2018/9/11			
800m	松田 瑞江	W70 4位	3' 22" 18
2018/9/12			
5000m	松田 吉雄	M75 28位	30' 20" 11
400m	松田 瑞江	M70 6位 準決勝	1' 33" 17
2018/9/16			
1500m	松田 瑞江	W70 5位	6' 55" 64
4×100R	松田 瑞江	4走 W55 8位	1' 20" 08
4×400R	松田 瑞江	4走 W55 7位	6' 54" 22
2018/9/16 歴史街道丹後100kmウルトラマラソン			
100km	西谷 光司	男子66歳以上 1位	11° 51' 05"
2018/9/16 第451回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	621位	49' 09"
2018/9/22 第39回全日本マスターズ陸上選手権大会(9/22~9/24 鳥取)			
800m	松田 瑞江	W70 1位 9月22日	3' 25" 62
400m	松田 瑞江	W70 2位 9月23日	1' 33" 54
1500m	松田 瑞江	W70 1位 9月24日	7' 02" 27
スペイン帰国中2日でのレースでしたが、1年振りに同じ70歳の仲間と会えて 話に花が咲きましたが、70歳過ぎるとだんだんトラックを走る仲間が少なくなりました。 松田瑞江			
2018/9/23 第501回赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年13位	48' 02"
2018/9/30 第20回東京マスターズロード選手権大会(国営昭和記念公園)			
5km	松田 瑞江	W70 1位	26' 18"
ハーフ	西谷 光司	M70 1位 総合49位	1° 36' 10"
スタート前に雨がやみ、湿度が高く走りづらい条件の中、西谷さんがマスターズデビューし、 ハーフで優勝。ダウンを兼ねて応援しましたが、とてもいい走りでした。 松田瑞江			

第23回 世界マスターズ陸上選手権大会(スペイン・マラガ)参加報告

101ヶ国約8000人の選手が参加(日本からは90人)

さすが、ヨーロッパの開催とあって、参加者も非常に多く、いままで参加した世界大会とは違いとても
ハイレベルなものでした。詳細は次回のマイランニングにて松田瑞江、松田吉雄で紹介します。

10月7日 日曜日NHKBS 午後10時~

- 武井壮、朝原宣治と世界マスターズに挑戦 -

武井壮、朝原宣治のM45クラスリレーが世界新を狙って走ったのが放映予定です。
松田瑞江

RUN伴2018参加報告

今年も、認知症の人に優しい町、認知症になっても安心して暮らせる町、スローガンに RUN伴に、いだ天からも今年も参加致しました。町田市役所に10時45分より主催者挨拶次に、衆議院議員小倉先生の挨拶後11時にスタートした。いだ天は鶴川コースを担当した。6箇所の中継点を経て最後のゴールは、金井町清風園でした。延べ約18キロ程走って14時30分終了しました。お疲れ様でした。

横山記

【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者(8名) 鶴川コース
中村、西谷、渋谷、肥後橋、伏見、山下、横山、計8名武井壮チームと日本女子チーム
(世界マスターズ、スペイン・マラガ大会)W70 800m 4位入賞 松田 瑞江
(世界マスターズ、スペイン・マラガ大会)M75 5000m 28位 松田 吉雄
(世界マスターズ、スペイン・マラガ大会)