

# いだ天

### 【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  
 年会費振込先：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  
 ○ー八 018 7312617  
 (ゼロイチハチ) 会計：橋本俊彦  
**2019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。

### 練習会 & お花見予定(3月31日(日))

3月31日(日) 8:45集合 10時半頃からお花見開始  
 場所：旭体育館横の公園  
 軽く1時間ほどジョギングしてから、お花見とします。  
 買い出しが必要なので、準備整うまで待機してから公園に移動  
 します。  
 人数把握の為、第2練習会までに参加者を募集します。  
 幹事：橋本、藪下

### < クラブスケジュール >

3月3日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
3月9日	町田マラソン応援プロジェクト	町田市役所2F及び周辺
3月17日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
3月31日	ジョギング(8:45)後、お花見(11時前後)	サン町田旭体育館
4月7日	練習会(7:45~)夏時間要注意	サン町田旭体育館
4月21日	練習会(7:45~)夏時間要注意	サン町田旭体育館
5月5日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
5月19日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
5月19日	東日本年齢別駅伝・レディース駅伝	皇居周回(半蔵門時計塔)
6月2日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月16日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月29日	いだ天クラブ夏季合宿(伊東一泊2日)	伊東園ホテル

距離	目標①			目標②			距離	勝田結果			○との差
	ペース	ラップ	スプリット	ペース	ラップ	スプリット		ペース	ラップ	スプリット	
0	0:00	00:00	0:00:30	0:00	00:00	0:00:30	0	0:00	00:00	0:01:07	00:37
5	4:35	22:55	0:23:25	4:35	22:55	0:23:25	5	4:46	22:44	0:23:51	00:26
10	4:30	22:30	0:45:55	4:35	22:55	0:46:20	10	4:24	22:00	0:45:51	-00:04
15	4:30	22:30	1:08:25	4:35	22:55	1:09:15	15	4:23	21:54	1:07:45	-00:40
20	4:30	22:30	1:30:55	4:35	22:55	1:32:10	20	4:28	22:20	1:30:05	-00:50
21.098	4:30	04:56	1:35:51	4:38	05:05	1:37:15	21.098	4:32	04:58	1:35:03	-00:48
25	4:35	22:55	1:53:45	4:38	23:10	1:55:20	25	4:29	22:24	1:52:29	-01:16
30	4:40	23:20	2:17:05	4:40	23:20	2:18:40	30	4:30	22:30	2:14:59	-02:06
35	4:45	23:45	2:40:50	4:45	23:45	2:42:25	35	4:46	23:52	2:38:51	-01:59
40	4:45	23:45	3:04:35	5:00	25:00	3:07:25	40	4:50	24:11	3:03:02	-01:33
42.195	4:45	10:26	3:15:00	5:00	10:58	3:18:23	42.195	5:00	10:59	3:14:01	-00:59

勝田マラソンの記録(野中渉)

### マイランニング・・・シリーズ ⑧③



のなか わたる  
**野中 渉さん**

☆1959年10月生(59歳)  
 ☆入会 2006年5月

4年ぶり11回目の勝田全国マラソン  
 足裏の神経を痛めてから2年間、長いレースは参加せず回復するのを待っていたもの、大して改善しない上、体力が落ちるばかりなので、4月のかすみうらマラソン  
 2018からフルマラソンに参戦して3戦目。そろそろまともに走りたいところ。  
 週末行う朝食前の30km走で、2時間15分くらいで走ればサブ3も見えてくるのだが、  
 1月5日のタイムは、それより15分以上も遅い2時間32分。  
 しかも11月のつくばマラソンの後、ひざ痛と頭痛で年末スローペースでしか練習で  
 きていなかったの、圧倒的に練習不足。  
 ということで今回の目標は、  
 ①つくばマラソンの第1ウェーブ基準タイム3時間15分を切る事  
 ②最悪初マラソン(96勝田)で出した自己ワースト記録3時間18分26秒を更新しないこと  
 (11月のつくばは、3時間17分37秒で辛くも回避)として、いつものようにタイム表を作成。  
 当日スタート時の天候は、気温は低いものの晴れ、風もそれほどないという好条件。  
 ただ天気予報では、次第に北西の風が強くなるということだったので、北上する国道  
 245の逆風に備えてポリ袋をかぶったままスタート。  
 Cブロックだったのでスタートラインまで歩いて1分7秒のロス。  
 設定よりいきなり40秒近い借金になったけれど、まあ少しずつ返していこう。  
 6km過ぎに国道245に入ってから、幸いそれほど強い風ではなかったので、7kmの給水  
 所でポリ袋を捨てて身軽に。  
 ここから15kmまでは、軽快に楽しくランニング。あの感覚はととても久しぶり。  
 10kmで設定タイムに追いつき、あとはひたすらペースを維持。  
 できるだけ同じペースの集団で走り、給水で集団がばらけても、また別の集団を見つ  
 けては一緒に走って体力温存。  
 計画では20kmから徐々にペースが落ちることにしていたが、意外にも30kmまでキロ4分  
 半を維持。タイムに余裕ができたので、終盤の修羅場に備えて33kmでトイレ休憩。  
 でも止まってみて結構脚に来ていることを知る。  
 残り5km、駅前通りに戻ってくると予想通り強い逆風。ここの直線4kmは意外にアップ  
 ダウンがあって毎回苦しむのだけれど、今年は練習不足で終盤の力が残っていないかっ  
 たことに加えての坂と強い向かい風で、一気にペースダウン。  
 前のランナーに追いついて風除けにしたいところだが、追いつくどころか抜かれるばかり。  
 が、キロ5分を超えなければ目標達成と自分に言い聞かせて、時計を見ながら粘って  
 粘って、何とかゴールまで耐えて目標達成。  
 ネットでは3時間13分を切れたので、3年ぶりに1歳刻みランニング入りもできそう。  
 レース後ホテルの風呂に直行したら、毎年風呂で会っていた懐かしい人達とも再会  
 できて、マラソン談義。また来年頑張りましょうということ別れる。  
 いつもの様に大変なレースだったけれど、終わってみれば4年ぶりに楽しく走れたフ  
 ルマラソンでした。

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

第349号  
 平成31年3月



白梅  
 (はくばい)  
 花言葉  
 【気品】



紅梅  
 (こうばい)  
 花言葉  
 【優美】

第23回東日本年齢別駅伝大会参加者募集  
 第29回皇居レディース駅伝大会開催案内  
 期日 平成31年5月19日(日) 雨天決行  
 種目 1部 一般の部 15歳以上男女混成可  
 2部 年齢別の部 男女混成可  
 1走 60歳以上 2走 50歳以上  
 3走 45歳以上 4走 40歳以上  
 3部 レディースの部 15歳以上女子のみ編成  
 スタート：9:10 1部一般の部  
 9:20 2部、3部  
 距離：約5km 4区間  
 会場：皇居周回コース(桜田門スタート、ゴール)  
 参加費(予定)：1チーム 一般 9000円  
 連合所属 8000円  
 走友連合申込締切：4月26日(金)  
 町田いだ天締切：H30年4月第2練習会まで  
 昨年参加者は是非参加お願い致します。  
 昨年参加者：A：佐野、西谷、河合、田中  
 B：長内、藪下、橋本、飯岡

平成31年3月新入会員紹介  
 氏名 小嶋健史(こじま けんじ)  
 生年月日 昭和55年10月19日(38歳)  
 ☎ 042-851-8970  
 携帯 090-4131-4465  
 E-mail :t-koji.sfc.72@docomo.ne.jp

氏名 小嶋淳子(こじま じゅんこ)  
 生年月日 昭和48年4月7日(45歳)  
 ☎ 自宅 042-851-8970  
 (携帯)090-4889-0757  
 E-mail: manma\_1999@yahoo.co.jp  
 コメント：  
 走るのが楽しくなってきたところです。  
 夫婦で入会です。  
 よろしくお願い致します。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/2/3 第41回神奈川マラソン			
ハーフ	飯岡 宏三	登録男子 420位/449 総2771/4361	1° 57' 16"
ハーフ	西谷 光司	登録男子 287位/449 総993/4361	1° 34' 58"
2019/2/17 第20回京都マラソン			
フル	西谷 光司	男子70~74 3位/87 総2020/11829	3° 37' 35"
天気が良くほぼイーブンで気持ち良く走ることが出来ました。			
2019/2/17 第53回青梅マラソン			
30km	飯岡 宏三	男子60歳以上 428位 総5296位	3° 03' 09"
10km	松田 瑞江	女子60歳以上 15位 総211位	54' 38"
10km	藪下 正治	男子70歳以上 70位 総1089位	59' 17"
10km	横山 実	男子70歳以上 156位 総1616位	1° 07' 53"
10km	松田 吉雄	男子70歳以上 169位 総1666位	1° 08' 55"
10km	中村 正	男子70歳以上 258位 総1948位	1° 16' 13"

坂田優子さんの近況報告  
総会で紹介した坂田さんの近況です。  
皆様お元気ですか？  
渡しは年に一度のみ湘南国際フルマラソンに参加しています。  
娘のスキー大会サポートの為、冬のシーズンは、毎週末スキー場通いです。又、息子、娘の学校でのPTA活動を長期にわたっておこなっておりますが、そろそろ身を引きたいと思っています。なかなか練習に参加できませんが私も相変わらず、忙しい中でもトレーニングは継続しています。現状維持に精一杯ですが!!  
本年もどうぞよろしくお願い致します。

合宿(6月29日-30日)のお知らせ  
期日2019年6月29日-30日  
宿泊場所: 伊東園ホテル  
20名で予約しています。  
費用: 約1万円 交通費は別途自前  
カラオケはフリー  
詳細は来月以降です。  
参加の方は、日程を確保お願い致します。  
西谷、橋本、中村、藪下



青梅マラソン参加者  
左から(横山、松田瑞江、松田吉雄、藪下)



青梅マラソン左から(横山、松田吉雄)



青梅マラソン左から(藪下、松田吉雄)

### 町田マラソン応援プロジェクト第一弾 (町田のいだ天大応援!)

日時: 2019年3月9日(土) 9:00~12:30  
会場: 町田市役所庁舎 2階応援ルーム及び庁舎外周  
主催 町田市走友連盟  
(町田走友会、町田いだ天クラブ、町田市陸上競技協会)

町田いだ天クラブの実行委員  
松田瑞江、中村正、(横山実)、藪下正治、野中渉。

お手伝いスケジュール  
3/8(金) 市役所閉庁後、2F応援ルーム集合  
PM6:00~会場設営 実行委員

3/9(土)  
AM 7時 実行委員 打合せ  
AM 8:20~ 市役所前で会場案内 5人位(町田いだ天、町田走友会他)  
AM 9:00~10:30 ランニングトーク  
AM 10:45~11:15 ランニングの為に動的ストレッチ 講習  
AM 11:15~12:30 市庁舎の外周 約350m ファンラン  
1グループ 20名ほどに分かれ、会話をしながら、ゆっくり走ります。

当日担当 カメラ 藪下正治  
受付 中村正(横山実)、野中渉

いだ天クラブの実行委員、お手伝い参加者は、いだ天のユニフォーム着用。  
主催の為、お手伝いできる方は当日全員7時に市庁舎2Fに集合下さい。

平成31年度陸連登録者募集(東京陸協)  
継続可否を連絡ください。  
新規登録者は出身地と生年月日を  
申し出てください。  
3月29日頃までに申し込みます。  
登録費用 3000円/一人  
(2600円)+(事務費)  
事務局 藪下正治

昨年登録者名簿(6名)

嵐田浩  
大山昇一郎  
河合潤一郎  
岸詔夫  
田中一生  
野中渉

平成31年度陸連登録手続き(東京マスターズ)  
各自継続手続きしてください。  
3月15日締め切りです。  
登録費用 1300円/一人  
但し、東京マスターズ、日本マスターズの会費  
(3000円)+(1500円)が別途必要です。  
合計5800円になります。

### ランパン、ランシャツ、Tシャツ

#### 見積価格のお知らせ

右記の通り、アタックススポーツへの注文を  
募集致します。  
申込者がいなかったため締切を4月まで  
延期します。  
締切4月21日目標

事務局(藪下正治)

品名	品番	仕様	数量	単位	単価	金額	備考
メンズランシャツ	XT1040-23	チーム名入り	1	枚	4,160	4,160	
メンズランパン	XT1540-23		1	枚	3,490	3,490	
レディースランシャツ	XT2036-23	チーム名入り	1	枚	4,160	4,160	
レディースランパン	XT2536-23		1	枚	3,490	3,490	
長袖Tシャツ	XA6189	チーム名入り	1	枚	3,260	3,260	
半袖Tシャツ	XA6188	チーム名入り	1	枚	3,080	3,080	2019年品番変更予定