

いだ天

第350号
平成31年4月



ソメイヨシノ
(染井吉野)
花言葉
【純潔】



河津桜
(かわづさくら)
花言葉
【淡泊】
【精神美】



チューリップ
(チューリップ)
花言葉
【永遠の愛情】

< クラブスケジュール >

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	東日本年令別駅伝・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2日	東京走友連合 2019年度定期総会	
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
7月上旬	東京走友連合合宿	検討中
7月7日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
7月21日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
8月4日	練習会(7:45~)&バーベキュー	竹一ガーデン集合

【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
〇ー八 〇18 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。

東京走友連合2019年度事業計画案
5/19 東日本年令別。皇居レディース駅伝大会
6/2 2019年度定期総会
7月上旬 合宿(詳細検討中)
8月上旬 連合だより57号発刊予定
12/15 忘年親睦駅伝大会
以上、3/26の理事会で報告あり。
事務局等の人選は次回理事会に持ち越し。

マイランニング・・・シリーズ ⑧4



いいおか こうぞう
飯岡 宏三さん

☆1944年5月生(74歳)
☆入会 1984年6月

青梅路を走って
青梅マラソンにこれまで20回以上レースに参加してクラブの仲間と一緒に走り、
レース後打ち上げが楽しみで30Kレースに挑戦してきました。多い時は20以上も
参加していましたが今回は私一人30K参加でした。35年前フルマラソンの登竜
門として初参加し、いままで走り続けて来ました。年年クラブでの参加人数が減っ
て来ました。残念です。30Kのスタートの時目標は3時間に決めていました。完
走タイムの登録も3時間でしたのでゼッケンNo.7481で500名(男性400名女性
100名)ごとブロックでした。スタート地点まで8分弱かかりました。青梅のコース
幅にたいして参加人数が多く上り下りの坂が連続しペースが上げられないのが現
状です。折り返しまで無理せずオープンペースで無駄な体力をつかわず後半のエ
ネルギーに残しておきました。7K~8K地点で先頭のランナーとすれ違いになる、
半分折り返しのランナーにコース幅を開けるよう観察員が誘導する。ますますペ
ースが上がらない。又太鼓の応援で元気づけ別々3か所ぐらい太鼓団体がランナ
ーを鼓舞して、癒してくれました。21K~23K二俣坂のところでここが苦しいところ
ヨ。高橋尚子さんランナーにハイタッチがありました。25K地点で観察の我がクラ
ブの鈴木三平さんがハイタッチしてくれて元気づけられ最後の5K気持ちよく走れ
ました。天気も良く、風もなく、よかったですと思います。初めから渋滞さえ受け入れれ
ばコースもエイドも雰囲気も応援も素晴らしい大会で楽しんで走り切りました。
尚 下記の様にタイム、順位、が詳細に出るようになり進歩ですな参考まで

種目	30K 男子60歳以上		順位	総合
順位	428位	総合5296位		
地点	タイム	ネットタイム	順位	総合
5K	38:07	30:35	677	6600
10K	1:06:45	59:13	577	6192
15K	1:37:10	1:29:33	557	6153
20K	2:05:57	1:58:31	507	5910
25K	2:36:04	2:28:31	473	5687
30K	3:03:09	2:55:36	428	5296

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 数下

あじさい祭り&アサヒビール工場見学(6/8)
参加者募集
日時 6月8日 7時集合 7時11分急行
8時1分新松田駅着
①時間がないのでコンビニで弁当購入、
あじさい祭り会場へ
②あじさい祭り見学
③あじさいの里からジョギング
または、シャトルバス10時発でアサヒビール工場へ
④工場見学(1時間半) 10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15名 予約は17名
嵐田、飯岡、小川、長内、渋谷、中島、中村、
西谷、野中、橋本、広田、伏見、水沢、数下
村野

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)NG 2名不足
B:長内、(数下、橋本)NG、飯岡 2名不足

平成31年度陸連登録会員証配布(東京陸協)
東京走友連合から会員証が届きました。
登録費用 3000円/一人
(2600円)+(事務費)
事務局 数下正治
H31年登録者名簿(4名)
A03901 野中涉
A03903 嵐田浩
A03906 河合潤一郎
A03908 岸詔夫
登録抹消者(2名)
大山昇一郎
田中一生
登録費用未納者は早めに納入下さい。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/3/3 東京マラソン2019			
フル	藪下 正治	男70~74 234位/271 男総23679/27238	6° 05' 17"
2019/3/10 第34回大山登山マラソン			
9km	西谷 光司	男子60歳以上 5位/276 総207/1973	56' 27"
9km	長内 一	男子60歳以上 64位/276 総950/1973	1° 11' 04"
9km	飯岡 宏三	男子60歳以上 126位/276 総1355/1973	1° 18' 11"
9km	藪下 正治	男子60歳以上 159位/276 総1524/1973	1° 22' 08"
9km	中村 正	男子60歳以上 187位/276 総1638/1973	1° 24' 38"
2019/3/17 第33回あつぎマラソン			
10km	大山 昇一郎	男子60歳以上 8位/142 総212/1045	44' 44"
2019/3/24 第39回武蔵陵マラソン			
10km	西谷 光司	M70 1位	43' 28"
5km	松田 吉雄	M75 4位	30' 41"
座骨神経痛がほぼ治り、練習は少なかったが気持ち良く走れました。			
5km	松田 瑞江	W70 1位	26' 34"
相変わらず1kmを過ぎると左中殿筋の痛みにより走れず。 左右の筋肉のアンバランスにより、痛みが発生するとのこと今後少しずつトレーニングを開始。 ゆっくり治したい。			
2019/3/30 日米親善キャンプ座間桜祭りラン			
5km	大山 昇一郎	男子60歳以上 1位 総合53位	21' 37"

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



大山登山マラソン(3/10)
 藪下、中村、飯岡、松谷、西谷
 西谷選手 60歳以上5位入賞
 松谷選手 50歳代5位入賞

キャンプ座間桜祭りラン(3/30)
 大山 昇一郎選手1位入賞

練習会 & お花見開催(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、お花見開始しました。
 晴れ間が見えず曇りがちで風が出てきてやや肌寒い感じでしたが17名ほど集まり歓談して親交を深めました。
 議員会員の方も、町田一中の鍬入れ式の予定がある中駆けつけてくれました。

幹事: 橋本、藪下



町田マラソン応援プロジェクト第一弾開催
(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。
 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。
 上記スケジュールで和気あいあいと進行し、関根花観さん、鹿沼由利恵さん、大迫傑さんなど町田出身の東京五輪選手候補の大応援会を開催しました。
 当日の実行委員、サポート員としてご協力いただいた町田いだ天クラブ、町田走友会で結成した町田走友連盟の方々には謝意を表します。
 東京新聞3/14号に「いだてんプロジェクト」第1弾の記事が掲載されました。
 受付 中村正(横山実)、野中渉



来賓の方々



ランニングトーク



市役所庁舎2Fでの集合写真



市役所庁舎外周周回のファンラン



市役所庁舎1Fでの集合写真

ランパン、ランシャツ、Tシャツ申込のお知らせ
 下記の通り、アタックススポーツへの注文を
 いったん締切と致します。
 3月末までの申込者は下記の通り
 小川睦夫 半袖Tシャツ M
 柴田忠治 半袖Tシャツ M
 千葉松夫 男子ランニング M
 西谷光司 男子ランパン S
 橋本俊彦 長袖Tシャツ L
 伏見次郎 長袖Tシャツ M
 小嶋夫妻 半袖Tシャツ S×2枚
 藪下正治 長袖Tシャツ L
 追加で申込のある方は4月第1練習会で申込
 を受け付けます。
 なければ、上記で申込致します。
 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