

【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
 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。

< クラブスケジュール >

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(8:00~) & バーベキュー	竹ーガーデン集合
8月18日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
9月1日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
9月15日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
10月6日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
10月20日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館

町田いだ天クラブ夏季合宿収支報告(R元年6月29日~30日) 伊東園

収入		支出	
会費(10000円×14名)	¥140,000	宿泊代	¥136,916
前回繰越金	¥9,125	酒類、食料品等	¥6,257
クラブ補助	¥10,000	その他(下見)	¥8,000
		今回繰越	¥7,952
収入合計	¥159,125	支出合計	¥159,125
		残高	¥0

いだ天

第353号
令和元年7月



透百合 (すかしゆり)
花言葉
【注目を浴びる】
【子としての愛】



蓮 (はず)
花言葉
【清らかな心】
【神聖】

バーベキュー懇親会(8/4)のお知らせ

- 日時 8月4日10時30分頃~13時頃
 - 場所 竹ーガーデン
 - 会費 2500円/一人
- 申込希望者は出来るだけ早く参加申し込みしてください。
 担当(長内、高倉、橋本)まで

4. 練習会場所は竹ーガーデン集合に変更しました。

8:00 練習会集合 竹ーガーデン
 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

マイランニング ... シリーズ ⑧7



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

6月2日奥武蔵ウルトラマラソンに参加しました。
 前日は毎回お世話になっているお蕎麦屋さん泊。当日は早朝に宿泊者約20名全員で写真撮影後、5:30のバスで会場へ。今回いつもの仮装グループさんと一緒でした。
 7:00スタート。コースはアップダウンを繰り返しながらの高低差800mでかなりキツイ。途中、町田走友会の中山さんや所沢走友会の方の応援に元気をいただき、折り返し地点 & 今年は他にも何ヶ所かで大会名物のビキニ女性の応援に励まされました。
 結果は78km 8時間25分29秒。
 3年前より4分遅いが順位は60才以上で11位と1位UP。自分より前に女性が45人もいてビックリしました。
 今回、後半もあまり落ちずに走りきることができたのは日々のトレーニングの賜物かと自信にも。
 朝は毎日会社で40分ほどストレッチ・マッサージ・体幹トレーニング/昼休みにスクワット100回・ベンチプレス・腹筋・背筋/階段は基本1段飛ばし走り。この習慣で走力維持が出来ているよう。
 これからも故障しないよう頑張りたいと思います。



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



東京走友連合定期総会(6月2日)参加報告
 期日：2019年6月2日
 場所：渋谷 やまがた
 新副会長 松田瑞江
 新理事長 出浦浩一
 副理事長 丹生 一彦
 事務局長 松村 隆
 事務局次長 尾曲 勝寛
 総務委員長 藤田 健
 以上のように主役員が決まりました。



いだ天クラブ合宿下見(6月9日)
 伊東合宿の下見に行ってきました。
 ①一碧湖一周コース
 ②小室山コース
 西谷、中村、飯岡、藪下

MGC応援プロジェクトのお知らせ
 9/15のMGCに大迫傑選手、関根花観選手がチャレンジします。
 町田市では野津田の町田市陸上競技場の画面でのTV中継に合わせて、同時に42.195kmのタスキリレーを計画しています。
 まるごと応援プロジェクトの一環で、町田市走友連盟の一員としていだ天クラブにもサポートの依頼がある予定です。
 ご協力よろしくお願ひ致します。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/5/26 第509回月例赤羽マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 12位	48' 50"
2019/6/2 第21回 関東マスターズロード選手権			
5km	村野 嘉孝	M80 5位	48' 15"
2019/6/2 奥武蔵ウルトラマラソン			
78km	西谷 光司	男子60歳以上 11位 総301位	8° 25' 29"
3年前とほぼ同じ時間だったので安心してます。			
2019/6/9 第417回多摩川月例ロードレース大会			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 9位	50' 14"
2019/6/16 第32回北軽井沢マラソン			
6.5km	中村 正	男子50歳以上 37位	38' 43"
2019/6/16 第460回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	702位	48' 33"
2019/6/23 第510回月例赤羽マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 9位	48' 14"



あじさい祭り&アサヒビール工場見学(6/8)
参加者: 下記16名
嵐田、飯岡、小川、長内、渋谷、中島、中村
西谷、野中、広田、伏見、水沢、藪下、村野
千葉、曾根



東京走友連合合宿(6月29日-30日)参加報告
期日2019年6月29日-30日
宿泊場所: 伊東園ホテル(伊東)
①雨天の為海岸通り往復コース
いだ天クラブ合宿と同じホテルで開催し、和やかに歓談されました。

東京走友連合 安部

いだ天クラブ合宿(6月29日-30日)報告

期日2019年6月29日-30日

宿泊場所: 伊東園ホテル(伊東)

16名で参加しました。

飯岡、小川、長内、小泉、中村、広田、村野、横山、西谷、藪下、渋谷、柴田、中島、西谷(幸)

①小室山コース

②一部小室山徒歩参加

2日間雨天でしたが、横山さんが転んで腕をケガした以外は皆さん和やかに過ごされたいい合宿でした。横山さんお大事に。

西谷、中村、藪下

RUN伴2019のお知らせ
(9月29日)

「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。今年で9年目です。日本全国の町がオレンジに染まる事を目指して全国各地で開催ルートを増やしていきます。有志で参加しましょう。

9月29日(日)町田市

市役所前スタート予定

参加希望者はTシャツサイズを申し出て下さい。

参加費: 昨年は2500円/人

詳細はRUN伴事務局で調整します。 西谷光司

