

いだ天

第354号
令和元年8月



向日葵
(ひまわり)
花言葉
【あこがれ】
【熱愛】



ダリア
(ダリア)
花言葉
【優雅】
【氣品】



木槿
(むくげ)
花言葉
【信念】
【新しい美】

< クラブスケジュール >

8月4日	練習会(7:45~) & 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 会場変更	町田市立陸上競技場
9月15日	町田マラソン応援イベント(8時~)	町田市立陸上競技場
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
11月3日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
11月17日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館

【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)
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。
年会費未納の方は、現在、5名です。
お早めに納入お願い致します。
会計：橋本俊彦

町田走友会の8月練習会のお知らせ
8月の練習会は18日(日)、朝8時に旭町の体育館裏の駐車場に集合して、日影の多い「芹ヶ谷公園」へ走りに行こうと思います。人数が少なめで気温も低めだった場合は、今月同様に町田いだ天クラブと合流して恩田川を走るかも知れません。
町田走友会 田中 一生

9/15練習会会場変更のお知らせ
9/15の練習会はMGC応援プロジェクトに参加予定の為練習会場は野津田の町田市陸上競技場前広場に変更します。
集合は7時45分のままです。
事務局 数下

バーベキュー懇親会(8/4)のお知らせ
1. 日時 8月4日10時30分頃~13時頃
2. 場所 竹ーガーデン
3. 会費 2500円/一人
4. 練習会場所は竹ーガーデン集合に変更。
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
担当(長内、高倉、橋本)まで

マイランニング・・・シリーズ (88)



やぶした まさはる
数下 正治さん
☆1946年12月生(73歳)
☆入会 2001年6月

7年ぶりに2019年3月3日の東京マラソンに参加しました。
膝故障中の為、5時間以内の目標でしたがあいにくの雷雨に悩まされながら、Netで6時間かかり、やっと完走できました。つくばマラソンでは何とか5時間30分で走りきれたのに残念です。
浅草雷門までの15kmはなんとか6分から7分台で走れましたが、その後は膝痛があり、ストレッチしながらのゆっくりペースで走りました。30km付近の銀座、日比谷あたりは観客が多く、痛みを我慢しながら走りました。なんとか、左足をかばいながらの走りでしたが、35kmから少し頑張ることが出来て、ほぼ6時間で走り切れしました。
最近、MRI検査で左足外側の半月板が消滅しているのが分かりました。軟骨がすり減っているので一縷の望みを託して、白金台の北里大学病院に診察予約を入れて、自家培養軟骨移植手術が可能か8月末に確認する予定です。
20代~30代の若い世代が対象ですが、70歳代でも可能か確認します。
というわけで最近には膝にヒアルロン注射しながら、近所を5~6kmジョギングするのが精一杯です。大腿四頭筋を鍛えて1km6分位には回復できるよう頑張りたいと思います。
(記録)6:05'17" (Net)6:00:11
70~74歳 234位/271
総合 30204位/35440
(5km)35'12" ラップタイム
(10km)1°08'52" 33:40
(15km)1°47'29" 38:37
(20km)2°35'26" 47:57
(25km)3°27'51" 52:25
(30km)4°15'52" 48:01
(35km)5°06'48" 50:56
(40km)5°46'21" 39:33
(FINISH)6°05'17" 18:56
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



東京走友連合 第1回合同委員会参加報告
1. 日時 7月23日18時~19時30分
2. 会場 新宿区戸塚地域センター 5F 会議室1
3. 全体進行:松村事務局長
開会挨拶:松田瑞江副会長
閉会の挨拶:丹野一彦副理事長
4. 会議の進行について
①全体(15分)出浦浩一理事長より
会議進行について
②委員会に分かれて話し合い
12月駅伝について
令和元年度委員会活動計画
各自の役割分担
意見交換等
③全体or委員会
委員会からの報告
質疑
その他の意見交換
④予備
資料 年間行事計画(P2の一覧参照)
上記のように役員引継ぎ、年間活動計画等
決定いたしました。
松田 瑞江

東京走友連合主要役員

NO	氏名	役職
1	小杉 隆	会長
2	田中 茂樹	副会長
3	松田 瑞江	副会長
4	出浦 浩一	理事長
5	丹野 一彦	副理事長・競技委員長
6	松村 隆	事務局長
7	尾曲 勝寛	事務局次長・広報委員長
8	藤田 健	総務委員長
9	菊池 陽子	会計担当
10	安部 武良	指導委員長
11	鈴木 明	審判委員長
12	林 潤太郎	普及委員長
13	新宅 雅也	実技顧問

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/7/13 関東マスターズ陸上競技選手権(江戸川競技場)			
1500m	松田 瑞江	W70 1位	6' 46" 72
今期初のトラックレース、痛みもなく、気持ち良く走れた。			
2019/7/21 第461回よこはま月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	741位	49' 52"
2019/7/28 月例川崎マラソン			
3km	西谷 光司	暑く湿度も高く10Kがありませんでした。	13' 25"
5km	西谷 光司		22' 37"
2019/7/28 神奈川マスターズ陸上競技選手権大会			
1500m	松田 瑞江	W70 1位	7' 03' 48
スタート時間が大巾に遅れ暑さにバテてしまった。 厳しいレースだったけど孫たちの大応援団に走ることが出来た。 娘の夫がマスターズデビュー-M45 5000m、小5と小3の孫が100mに出場快走した。			
3000m	松田 吉雄	M75 2位	18' 13" 64
ギクッリ腰・座骨神経痛もほぼほり、全力で走りましたが、気温が高く目標タイムより1分悪く残念！			
1kmのラップ : 5' 39"、6' 23"、6' 11"			

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ク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
参加予定者:
黒澤、渋谷、中島、中村、野中、小川、曾根、千葉、肥後橋、西谷
参加費: 2500円/人
詳細はRUN伴事務局で調整します。 西谷光司

追伸、
NHKBS1「ランスマ」からRUN伴の関連で町田いだ天クラブを取材したいというお話が西谷さんに来ています。

2019
9/15日

東京オリンピック日本代表選考競技会を兼ねたレース
MGC マラソングランドチャンピオンシップ 8時開門(雨天決行) 入場・参加無料

おうえん
町田マラソン応援イベント

町田市出身の大迫傑選手と関根花親選手を大型ビジョンでみんなで応援!
「パブリックビューイング」(申込不要)

観て! 走って! 共に感動を!!

会場/町田市立陸上競技場

日本のトップ選手の速さを実感!
市内大宇陸上部選手が同じスピードでタスキリレーをします!

出場者大募集!
事前申込制

みんなでつなぐタスキリレー
参加者チームで42.195kmにチャレンジ!

[対象] 小学生以上(チーム参加も可)
[距離] 200m・400m・800m・1,000m 自由選択
[締切] 9月5日(木) お申し込みはホームページで!

お問い合わせ先
町田市立野津田公園 TEL. 042-736-3131



関東マスターズ(7月13日)(江戸川競技場)
左: 中野陽子さん(83歳) 右: 松田瑞江さん(W70 1500m 1位)
中野さんは世界記録保持者(フル: 4' 11分45秒、ハーフ、5000m)



神奈川マスターズ
松田ファミリー
松田瑞江(W70 1500m 1位)

東京走友連合2019年度年間活動計画

月	会議	①総務	①広報	②競技	②審判	③指導	③普及	④会計・役員会
6	総会 役員会	会場準備	原稿・議事録	会場利用申請		合宿	行事協力	総会・役員会
7	第1回委員会		校正					
8			会報発行	大会要項				
9	理事会	会議司会			審判委嘱			駅伝予算案
10			編集計画				普及活動	
11				会場利用申請 道路使用許可				
12			原稿・取材	駅伝	総務・庶務	大会協力	大会協力	総務・庶務等
1	理事会		校正	大会要項		大会協力		新年会
2			会報発行		審判委嘱		普及活動	
3	理事会					行事案		会計年度末
4	役員会	総会準備	編集計画	道路使用許可				総会準備
5	理事会		取材	駅伝	総務・庶務	大会協力	大会協力	会計監査
9月上旬(火)の理事会予告								
議題 忘年親睦駅伝について(大会要項、運営計画、予算案、他) その他意見交換								

MGC応援プロジェクト(9/15)のお知らせ(タスキリレー申込9/5締切)
9/15のMGCに大迫傑選手、関根花親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大きな画面でのTV中継に合わせ、同時に42.195kmのタスキリレーを計画しています。
片岡純子さんのマラソントークもあります。
まる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い致します。
サポート要員は少数ですので希望者はタスキリレーに参加可能です。
9月5日が締め切りです。上記のパンフレットにあるように距離は200m、400m、800m、1000mから自由選択できます。
希望者は早めに申し出て下さい。ホームページから申込みます。
チームでの申込みでも電話申込みになります。
いだ天のみのチームにはなりません。チーム参加の方は数下まで距離と何回走るのか連絡下さい。最大4回のおようです。
8時開門 リレーマラソンスタート8:50 参加費無料