

いた天

第355号
令和元年9月



秋桜 (コスモス)
花言葉 【乙女の真心】
【調和】
ピンクの秋桜 【純潔】
黄色い秋桜 【野性的な美しさ】

< クラブスケジュール >

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
9月29日	RUN伴参加	町田市役所
10月6日	練習会(8:45~)冬時間 時間変更注意	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
12月1日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
12月15日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
12月15日	忘年親睦駅伝 現地8時集合	桜田門時計塔右側

【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。

町田いた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

町田いた天クラブバーベキュー報告(8月4日 於 竹ーガーデン)

収入		支出	
会費(2500円×19名)	¥47,500	場所代	¥20,000
2000×1名	¥2,000	飲み物	¥10,943
1000×1名	¥1,000	食料品	¥9,484
		謝礼	¥6,000
		クラブ会費に編入	¥4,073
収入合計	¥50,500	支出合計	¥50,500
		残高	¥0
上記の通り報告します。		会計 橋本 俊彦	

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

マイランニング・・・シリーズ ⑧9



おさない はじめ
長内 一さん

☆1950年9月生(68歳)
 ☆入会 1995年1月

北海道マラソンに参加して
 8月25日、自身15年ぶりの参加でした。
 今回は飯岡さんと二人での2泊3日の行程で、アフターランを楽しみにいざ北海道大
 地へ。
 夏の暑さを気にしていたが、当日の気温は20度と、雨もあつたがコンディションは私に
 とっては上々。
 しかし結果は、ネット4時間25分15秒。とても満足のできる結果ではなかった。振り返
 ると月間100キロ前後の走行距離では当然と、大学のランニングサークルの仲間に
 諭されて妙に納得。
 今まで記録を伸ばすことよりも、健康第一でのランニングをモットーにしてきたが、今回
 飯岡さんの走りを目のあたりにして、記録も大きなモチベーションだと肌で感じた。何
 事も日々の研鑽の重要性さが、如何に重要かが会話の中で理解できたのが今回の
 最大の収穫であった。健康第一は変わらないが次の目標設定が必要である事も肌で
 感じた。
 5年以内に、年代の100傑へ名を連ね、ランナーズ誌を目にするのを目標にしたい。
 その為には月間最低250キロの距離が必要とサークルの仲間が言う。今後しっかりと
 した根拠を元に身体と相談して計画を立てて行く。
 そしてアフターラン。
 大会当日の夜、札幌の狸小路での旨いビールは最高であった。今回は大学の同級生
 の母親も含め4人での乾杯であった。健康談議に始まり、果ては互いの愛読書にまで
 話が弾み、走る事によって仲間の輪が広がるのを感じた夜であった。
 又、翌日の飯岡さんと二人での定山溪温泉がこれまた最高。大きな露天風呂がほぼ
 二人の貸し切り状態。心地よい風を感じながらの長風呂も得がたいものであり至福の
 時を過ごした。
 次回のフルは11月23日の富士山マラソン。大学のサークルメンバーとの挑戦である
 が今後を占う縁として取り組みたい。

2019年8月25日 北海道マラソン			
フル	長内 一	フルマラソン男子	7490位 4時間34分06秒
ネットタイム 4時間25分15秒			
05KM	38分37秒	10KM	1時間09分13秒
15KM	1時間39分10秒	20KM	2時間08分03秒
25KM	2時間37分06秒	30KM	3時間07分02秒
35KM	3時間38分30秒	40KM	4時間15分23秒

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

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

※旧のRUN伴ユニフォーム、いた天のユニフォー
 ムでボランティア参加もOKです。

忘年親睦駅伝の参加者募集のお知らせ

期日：令和元年12月15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
 表彰 各種目1位~6位 表彰式なし
 11時30分~12時30分 楠公レストハウス前で商品授与
 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(50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 令和元年12月上旬予定
 町田いた天クラブ 申し込み期限 11月20日頃
 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 数下、中村、伏見、橋本

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/8/17 東京マスターズ記録会			
800m	松田 瑞江		3' 26" 81
トラックの気温は34度以上、大変厳しい中でのレース			
2019/8/18 第462回よこはま月例マラソン			
1km	村野 嘉孝	167位	9' 32"
3km	村野 嘉孝	656位	30' 10"
2019/8/25 第39回富士吉田火祭りロードレース			
ハーフ	西谷 光司	男子66歳以上 第1位/114	1° 42' 08"
昨年よりも3分半ぐらい早く走ることが出来ました。総合238/1529 週1回の5000m走が効いているのかな うれしいです。			
2019/8/25 北海道マラソン			
フル	飯岡 宏三	男子 6794位	4° 26' 52"
フル	長内 一	男子 7490位	4° 36' 06"

2019年8月25日 北海道マラソン
フル 飯岡宏三 フルマラソン男子 6794位 4時間26分52秒
ネットタイム 4時間24分38秒

05KM	32分33秒	10KM	1時間01分37秒
15KM	1時間31分05秒	20KM	2時間01分11秒
25KM	2時間33分15秒	30KM	3時間04分36秒
35KM	3時間38分15秒	40KM	4時間12分23秒

今年は特に暑く練習が思うようにならなかった中で北海道マラソンのスタート台に立てたことは良かったと思います。当日の天候は気温20度前後雨時折日が差して走るにはベストでした。完走率は過去最高84.5%でした。前半向かい風、後半追い風、で夏のレースであり水分補給して、体を冷やし、走り切りました。今回は長内様と一緒に参加しました。夏の北海道の食事はとても美味しかった。体を癒すために定山溪で温泉にどっぷりつかってきました。暑い夏に負けまいと目標を持って又来年も参加出来るように頑張りたいです。

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】
おうえん 入場・参加無料

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観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！
市内大学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

★参加費無料★

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！

◇主催 町田市/スポーツパークパートナーズまちだ(野津田公園指定管理者)
◇協力 町田市陸上競技協会/町田市走友会連盟/桜美林大学/国士舘大学/法政大学 他

お問い合わせ先
町田市立野津田公園 TEL. 042-736-3131 野津田公園



ソウメン流し(嵐田、横山)



長距離練習し遅れて焼きそば(飯岡)



8/4バーベキュー会場にて、乾杯



8/4バーベキュー会場にて、伊藤俊輔衆議院議員、小磯善彦都議を囲んで

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、関根花観選手がチャレンジします。町田市では野津田の町田市立陸上競技場の大きな画面での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。片岡純子さんのマラソントークもあります。またご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。9/1現在のチーム参加の希望者(一応一人400mで登録します)嵐田、飯岡、伊藤、大田、小川、小泉、小磯、渋谷、曾根、千葉、中村、伏見、松田夫妻、藪下、横山、吉原(秘書も)、小倉まだ増えるかもしれません。保険の関係で年齢、性別を提出します。8時開門 リレーマラソンスタート8:50 参加費無料