

いた天

第356号
令和元年10月



紅葉葵
(もみじあおい)
花言葉
「溫和」
「種やかさ」
「優しさ」
「努力の賜物」

【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。
至急入金お願い致します。
会計： 橋本俊彦

< クラブスケジュール >

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1日	2019年役員会(練習会終了後11~1時)	黒澤公文教室2F
12月15日	練習会(8:45~)忘年駅伝の為有志	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
1月5日	新春初走り(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
1月5日	お汁粉茶話会・アタックススポーツ靴即売会	黒澤公文教室2F
1月19日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
1月19日	総会・新年会(16~17時)	魚や一丁
1月26日	武相駅伝(11月~申込開始)	野津田陸上競技場

町田走友会 10月の練習会のお知らせ

10月の練習会は、6日(日)にトラック練習、20日(日)に距離走を行います。
6日(日)は、朝8時40分に野津田公園競技場の正面玄関前に集合して、体操後、
入場。メニューは3000+2000+1000で如何でしょうか？
他に希望のメニューがございましたら、当日までに是非お伝え下さい。
入場料は300円。貴重品は、ロッカーに預けられます。
20日(日)は、朝8時に旭町の体育館裏の駐車場に集合して、恩田川で20km ~
30kmの距離走を行います。
成瀬の体育館で合流する方、8時30分頃通過予定です。 田中 一生

マイランニング ... シリーズ 90



にしたに こうじ
西谷 光司さん

☆1948年8月生(71歳)
☆入会 1990年11月

富士吉田火祭りロードレースに参加して

第39回山日YBS富士吉田火祭りロードレースに参加しました。
今年は昨年よりも涼しく走りやすかったです。
コースはアップダウンが大きく、登りはペースを落とさず力強く！下りはストライドを意識してブレーキをかけず前後の若手に抜かされないよう頑張りました。
結果は1時間42分08秒でゴール、66才以上の部1位でした。
これまでの結果は66才で1:36'22"、67才で1:38'20"、70才で1:45'42"。今回は71才で1:42'08"なので5年で約6分遅くなっていますが昨年の記録よりも良くなっていて安心しました。
ゴール後にはランナーズの記者から取材を受け、後日の成瀬での追加取材では走る姿や腕、足の写真を撮られました。
日常のランニング・補強・ケアについての質問には
①スピード練習を始めた
②階段は走りか一段飛ばしで登る
③朝45分、昼10分ストレッチ・マッサージ・筋トレなどを答へ、
今のマラソンの土台になっているのが月例川崎マラソンということも含めて色々話しました。



朝は体幹トレ、昼はベンチプレス
仕事中は階段ダンクで
坂のレースは大得意



いずれも走る瞬間！

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

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 藪下、中村、伏見、橋本

武相駅伝(1月26日)参加者募集のお知らせ

期日：令和2年1月26日(日) 9時半スタート
場所 町田市陸上競技場
チーム編成 1チーム4名
男子(一般、シニア50歳以上、高校男子)
女子(一般女子、シニア女子40歳以上、高校女子)
参加費 1チーム 10,000円(2500円/人)
昨年同額予定
クラブより補助有り、参加費は2000円/人
大会申込期間：11月開始予定
いた天締切(11月第2練習会まで)

2019年度役員会のお知らせ(12月1日(日))

日時 R1年12月1日(日) 10時30分~13時頃まで
場所 黒沢公文教室
議題 R1年表彰者選定、役員改選など
11月号で個人記録の年報掲載記録用紙を
対象者に配布します。
訂正追加あれば、記入またはメール、FAX等で
連絡下さい。
ニュース年報担当 藪下まで

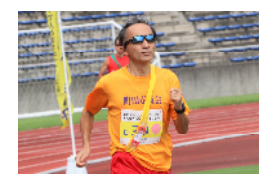
距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/8/18 第512回赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	申告+1' 33" 壮年男子9位	50' 43"
2019/9/8 第420回多摩川月例ロードレース			
5km	村野 嘉孝	壮年男子 24位	52' 16"
2019/9/22 第513回赤羽月例マラソン			
5km	村野 嘉孝	壮年男子7位	49' 50"
2019/9/22 秋田100Kマラソン			
100km	西谷 光司	手計測	11° 10' 00"
天気は曇り少し雨が降る走りやすい条件の為か2年前よりも15分位早くよかったです。 筋肉痛もあまり無く日々のストレッチ筋トレが効いたように思います。			
2019/9/29 第21回東京マスターズロード選手権大会			
5km	松田 吉雄	M75 3位	29' 20"
5km	松田 瑞江	W70 1位	27' 26"
アップダウンの厳しいコースで気温も高かったが、ギックリ腰が治り 思い切り走れました。(吉雄)			
当日は急に選手宣誓を頼まれ開会式に参加の為、アップなしのスタートで 息が切れてワースト記録。夫に追いつかれそうになりました。			
再び、ライバルになりそうです。(瑞江)			
2019/9/29 第21回東京マスターズロード選手権大会			
5km	遠藤 治直	M35 3位	21' 13"



第21回東京マスターズロード選手権
宣誓する松田瑞江さん



第21回東京マスターズロード選手権
M75 3位 松田吉雄
W70 1位 松田瑞江



9/29 RUN伴 みぎわホーム出発前
左から藪下、曾根、肥後橋、中島
千葉は裏門にいて間に合わず途中参加



9/29 RUN伴 町田いだ天クラブ シバヒロにて
前列左から 西谷、肥後橋、中島、黒澤、野中、渋谷
後列左から 千葉、曾根、中村、小川

←
左はタスキリレーの
写真です。



MGC応援プロジェクトに集合のいだ天クラブ



ゲスト 新宅 雅也さん



ゲスト 片岡 純子さん



小磯 善彦 都議



山下 哲也 市議



吉原 修 都議