

いだ天

第357号
令和元年11月



石菖
(つわぶき)
花言葉
「謙遜」
「謙讓」
「困難に負けない」

菊
(きく)
花言葉
「高貴」
「高尚」
「高潔」

(白菊)
「真実」

< クラブスケジュール >

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	インターバル速歩講習会・実技(9~10時)	黒澤公文教室2F
1月19日	総会(16~17時)・新年会(17~19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

【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、2名です。
至急入金お願い致します。
会計：橋本俊彦

町田走友会 11月の練習会のお知らせ
11月は、10日(日)に恩田川~鶴見川で距離走を行います。
朝8時に旭町の体育館裏の駐車場に集合して、中山駅手前の公園往復23.5km。
鴨居駅まで行くと30kmです。
成瀬の体育館で合流する方、8時30分頃通過予定です。
荷物は田中の車で預りますが、貴重品の保障は出来かねます。
レースシーズンに向けて体調を整え、皆様のご参加をお待ちしています。
田中 一生

インターバル速歩健康法講習会(1/19)のお知らせ
1月19日の練習会でインターバル速歩の講習会を実施します。
場所：黒澤公文教室及び町田市体育館野球場の外周コース
日時 1月19日 9時~9時30分 講習会
9時30分~10時 実技指導
講師 斎藤 良一(インターバル速歩インストラクター)(所沢走友会)
内容 「インターバル速歩健康法」
・インターバル速歩のやり方(説明)
・なぜ筋トレ効果があるのか？
・筋肉があるとなぜ良いか？
・インターバル速歩をやってみよう(実技30分くらい)
・続ける秘訣は？

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 黒澤公文教室
議題 R1年表彰者選定、役員改選など
参加者には昼食弁当準備します。
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

マイランニング・・・シリーズ 91



しぐや なおやす
澁谷 直泰さん
☆1945年12月生(73歳)
☆入会 1985年8月

東日本ハーフマラソン 10月6日
結果 ハーフマラソン 60歳以上 1:30' 59" 2位
よく「ガンバッタ」。残り3kで、転倒、車の速度制御する。
凹凸に、つまずくが、最後まで走れた。
スタートからフルマラソンの気分で無理しないでね。
楽しく走ろうね。
あの娘は、良い走りだね。お尻、腕振り、大きくね。
お先にバイバイ、なるべく、楽しく走ろうよ。
無理しないで、気分よく楽しくね。
楽しく、速く走れたので、距離が短く感じました。
GOALして、怪我の治療、中指、膝裂傷、帰り酒はダメ飲ませてもらえず。
次は神奈川マラソン、だ。

出場種目	ハーフ60才以上男子
距離	21.0975 km
タイム(グロス)	1:30:59
タイム(ネット)	1:30:32
種目別順位	2/247
総合順位	99/1606



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
申込締切 令和元年11月18日必着
町田いだ天クラブ 申し込み期限 11月12日
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
現在申込者
飯岡、長内、柴田、鈴木、曾根、
千葉、西谷、山下、藪下、大里？
補欠：野中(出張予定不明?)
他に、嵐田、田中、参加しませんか
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
いだ天締切(11月第2練習会まで)

