

【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  
 ○ー八 018 7312617  
 (ゼロイチハチ)  
**2019年会費は全員納入完了を確認しました。**  
 ご協力ありがとうございました。

会計：橋本俊彦

< クラブスケジュール >

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(12月13日申込締切)	野津田陸上競技場
2月2日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
2月16日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館

町田走友会12月の練習会と忘年会のお知らせ  
 12月は、22日(日)に旭町の周回コースで、恒例の90分走を行います。  
 午後2時40分、旭町の体育館集合  
 3時スタート、4時30分終了  
 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。

6時から忘年会を行います。  
 18時~庄や町田本店(POPビルB 1F)  
 会費：4500円(飲み放題込み)

参加を希望される方は、12月20日(金)の正午までにご連絡お願い致します。  
 現在の参加希望者は、五十嵐、河合、田村、西山、田中(一)です。  
 是非、宜しくお願いします。 田中 一生

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。  
 ニュース年報担当 藪下まで

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?

マイランニング・・・シリーズ ⑨②



やぶした まさはる  
**藪下 正浩さん**

☆1946年12月生(72歳)  
 ☆入会 2001年6月

ホノルル会小豆島ミニ合宿(11/9~11日)参加報告  
 ホノルル会有志11名で小豆島でミニ合宿しました。  
 香川県は私の故郷で懐かしかったのですが小豆島は初めて旅行しました。  
 1日目 飛行機で高松空港から1時間程でフェリー乗り場へ到着し、船上でうどん等の軽食を食べ、小豆島の土庄港に入港しました。送迎バスでホテルオリビアンに到着し、銚子溪方面の観光道路を1時間ほどジョギングしました。  
 2日目 早朝ゴルフがあったので有志でショートコースを格安で回りました。その後、観光バスに乗車、銚子溪お猿の国、寒霞溪、二十四の瞳映画村、オリブ公園とほぼ小豆島を1周しました。帰りにバスを降りて引き潮の時に渡るエンジェルロードに立ち寄る組と土庄港のオーキッドホテル直行組に分かれました。  
 3日目 早朝ジョギングして土庄港から高松へフェリーで移動し、お土産組と栗林公園観光組に分かれて行動しました。  
 観光バスに乗車したので、練習時間はやや少なめでしたが、それなりに楽しめたようです。



オリブ公園にて



栗林公園にて

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  
 補公レストハウス前で商品授与  
 編成 1チーム 4名  
 参加費 1チーム  
 連合所属 8000円(一人/2000円)  
 参加費は当日集金します。  
 1500円/人ご準備下さい。  
 クラブ補助は500円予定  
 参加予定者(2部3チーム)  
 A: 西谷、鈴木、長内、千葉、補欠：野中  
 B: 大里、藪下、曾根、飯岡、補欠：野中  
 C: 山下、中村、渋谷、柴田、補欠：藪下  
 現地集合：2019年12月15日8:30時計塔横  
 町田集合の方：2019年12月15日 7時集合  
 小田急ホーム 7時集合 7:06発快速急行乗車  
 藪下は場所取りの都合で早い列車で参ります。  
 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)  
 クラブより補助有り、参加費は2000円/人  
 大会申込締切：12月13日必着  
 いだ天締切(12月第1練習会~12月11日まで)  
 シニア女子1チーム参加  
 岸淳子、林紀子、松田瑞江、松田裕子  
 男子は未定(2チームは参加したい、下記の人選)  
 千葉、山下、岡崎、長内、大里、飯岡、曾根、渋谷  
 他に：中村、横山、藪下、柴田

いだ天

第358号  
 令和元年12月



ポインセチア  
 (猩々木)  
 花言葉  
 「聖なる願い」



トランペット  
 フラワー  
 (木立朝鮮朝顔)  
 花言葉  
 「愛敬」  
 「偽りの魅力」

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/11/10 横浜マラソン			
フル	岡崎 利紀	男1467位 総1542	3° 35' 03"
2019/11/10 第20回東日本マスターズ陸上競技選手権大会			
3000m	松田 吉雄	M75 1位 ラップ5:43 5:54 5' 29"	17' 06" 64
前回レースより22秒縮めることが出来たが、1000m~2000mで前の人のスピードが落ち、抜こうと思ったがそのままついて行き消極的な、走りをしてしまい、17分をきれなかった。次回は積極的な走りをしたい。			
2019/11/17 神戸マラソン			
フル	西谷 光司		3° 35' 27"
2019/11/23 第24回シニア健康スポーツマラソン大会			
3km	松田 吉雄	70~79歳の部 5位	17' 19"
3km	松田 瑞江	59歳以上の部 2位	15' 15"
寒い雨と水たまりをよけながら思い通りの走りが出来なかった。(吉雄)			
練習が出来なかったのでペースを抑えて走った結果イーブンで走ることが出来た。			
冷たい雨の中でのレースだったので欠場者が多かった。(瑞江)			
2019/11/24 第39回つくばマラソン(速報)			
フル	野中 渉	男子総合2133/9613	3° 24' 12"
フル	岡崎 利紀	男子総合2260/9613	3° 25' 27"
フル	藪下 正治	21kmでリタイヤ 参考記録	3° 02' 17"
2019/11/25 目黒マラソン			
10km	鈴木 三平		48' 38"



第20回東日本マスターズ(11/10)  
M75 1位の松田 吉雄選手



第24回シニア健康スポーツマラソン(11/23)  
70~79歳の部 5位の松田 吉雄選手  
女子50歳以上の部2位の松田 瑞江選手  
写真右から金田さん、(八丈島10km 3位)  
中野さん(80歳代 マスターズ 世界記録保持者)



ホテル オリビアン玄関にて



寒霞渓にて



二十四の瞳映画村にて

#### アタックスports即売会&お汁粉と茶話会のお知らせ

日時: 1月5日(日) 11:00より アタックスports即売会 & 茶話会  
場所: 黒澤 公文教室(2F)  
アタックスports FAX:03-3894-5695 営業時間:11時~19時  
(峠谷) TEL:03-3894-5534

但し、水曜日と第一火曜日は定休日

事前直接連絡された方は、割引になります。

既製品の事前予約 : 25%引き

オーダー品の事前予約 : 20%引き

同時にお茶、お菓子、お汁粉のサービスを有志の方で準備していただけます。

ご協力できる方はよろしくお願い致します。

事務局 藪下

市民ランナー  
市川さん死去  
町田

市川邦夫氏(いちかわ  
くにお)元町田いだ天  
クラブ会長)10月27日、  
肺炎のため死去、86歳。  
訃別式は31日、町田市高  
ヶ坂の梅花の郷瑞祥閣で  
執り行われた。喪主は妻  
榮(さかえ)さん。自宅  
は西成瀬1-39-56。市  
民ランナーとして青梅マ  
ラソンや武相マラソンな  
どで数多くの年代別優勝  
を飾った。マスターズ陸  
上では年代別の日本記録  
を樹立、アジア大会や世  
界大会にも出場した。

武相新聞2019年11月9日号に市川邦夫さんの訃報が掲載されました。