

## 【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  
 年会費振込先：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)

2020年会費は1月新年会～11月末までに納入  
 会計：橋本俊彦

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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～) 講習会後自由練習	黒澤公文教室2F
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 8:30集合 start:9時	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
3月1日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
3月15日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

町田走友会1月の月例練習会のお知らせ

1月12日(日)朝8時に野津田公園中央駐車場に集合。

武相駅伝のコース試走会を行います。

1周目はジョグで下見、2周目はタイムトライアル、3周目はゆっくりジョグ

荷物は田中の車内で預ります。

19日(日)にも希望者がおりましたら、五十嵐会長を中心に行いたいと思います。

それでは、皆様の参加をお待ちしています。

田中 一生

## アタックススポーツ即売会 &amp; お汁粉と茶話会のお知らせ

日時：1月5日(日) 11:00より アタックススポーツ即売会 &amp; 茶話会

場所：黒澤 公文教室(2F)

アタックススポーツ 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

事前に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きます。

ご協力できる方はよろしくお願い致します。

事務局 藪下

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(参加者は黒澤公文教室に8:45集合)

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 93



ちば まつお  
 千葉 松夫さん

☆1954年10月生(65歳)

☆入会 2018年7月

12/8(日)静岡の袋井クラウンメロンマラソン(フル)に参加してきました。

当日は風も弱く快晴むしろ最高気温15℃と暑いくらいで

頑張りのはたもの後半ばてました。

結果は、ネット3時間42分6秒(ゴールタイム3時間42分47秒)でした。

60歳代順位：20位(440人) 総合順位517位(3908人)です。

前半、キロ4:40～50

20km過ぎて5分前後

30km過ぎて5:30前後と疲労蓄積で

35kmからは冷却スプレーの世話にもなり6分代3回となりました。

結局平均ペースはキロ5分12秒でした。

やはり30km走1回では不足で何回かするべきですが中々できません。

ペース走はしたものの17～18km 5分前後では足りないかも?

実力はこんなもので、これがマイペースとして進むしかないかと思っています。

フルマラソン20回走りましたが、これからの走りにご指導よろしくお願い致します。

いだ天に入って2年目、この間村さんから ペースは5kmが基本だよと

お話を頂きました。最近の練習は野津田あたりから鶴川にかけて

16～17km走が習慣になっていますが、5分5秒/kmペースで走っています。

もう少しアップ?も考えていますがどうでしょうか。

来年はいだ天に少しでも貢献できるように取り組みたいと思います。

アドバイスよろしくお願い致します。



次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願い致します。ニュース担当 藪下

新年会のお知らせ

新年会

場所：「うおや一丁」

日時：1月19日(日)

総会 16時～17時

新年会 17時～19時

場所 うおや一丁 町田店(☎042-729-7712)

新年会費 5000円/人

女性 4000円/人

日程調整の程よろしくお願い致します。

なお、年会費は新年会当日から受け付けます。

総会欠席の方は委任状をメール又はFAXで送付

お願い致します。

担当 橋本、藪下

武相駅伝(1月26日)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(野津田公園)

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 シニア

女子1チーム参加

いだ天女子 岸淳子、林紀子、松田瑞江、松田裕子

男子(2チーム参加)

いだ天 西谷、小川、長内、千葉

いだ天B 渋谷、中村、藪下、飯岡

現地集合 8時半

開会式 9時

スタート 9時半

スタンド 中央付近集合

住所移転のお知らせ

会員氏名 山田 賢

新住所

〒214-0032

川崎市多摩区枳形6丁目1-1ブリリア向ヶ丘遊園417号

いだ天

第359号

令和2年1月



明けまして

おめでとーございます。

令和二年元旦



距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2019/12/1 湘南国際マラソン			
フル	岡崎 利紀		3° 28' 51"
2019/12/8 第5回さいたま国際マラソン			
フル	岡崎 利紀		3° 25' 16"
フル	飯岡 宏三	60歳以上男子 363位/872 総6442	4° 38' 55"
2019/12/8 袋井クラウンメロンマラソン			
フル	千葉 松夫	60歳代男子20位/440 総517/3908	3° 42' 47"



## 令和元年忘年親睦駅伝大会記録(5km×4区間) 2019年12月15日(日)

忘年親睦駅伝参加者

	1区	2区	3区	4区	順位/記録
町田いだ天A	西谷 光司	鈴木 三平	長内 一	千葉 松夫	2部 10位
2部(50歳以上)	20' 55"	22' 58"	23' 18"	22' 41"	1° 29' 52"
町田いだ天B	大里通恭	藪下 正治	曾根 正美	飯岡 宏三	2部 23位
2部(50歳以上)	26' 13"	26' 12"	24' 54"	26' 43"	1° 44' 02"
町田いだ天C	山下 哲也	中村 正	渋谷 直泰	柴田 忠治	2部 28位
2部(50歳以上)	30' 30"	26' 56"	26' 14"	28' 19"	1° 51' 59"
東京レディスA	船見 ゆか	岸 淳子	竹森 友香	高木 圭子	3部 6位
3部(女子)	20' 37"	22' 12"	22' 27"	23' 06"	1° 28' 22"
東京レディスB	松田 瑞江	今 貴枝	宮崎 麻利	森岡 帝津江	3部 14位
3部(女子)	25' 50"	25' 03"	24' 44"	28' 32"	1° 44' 09"
東京レディス	宮崎 慎司	板井 一広	小川 睦夫	田中 幸江	1部 55位
1部(一般)	18' 42"	24' 42"	22' 40"	32' 32"	1° 38' 36"

記録・応援者: 中村、村野、小川、伏見、横山



いだ天A 1区(西谷光司)



いだ天A 2区(鈴木三平)



いだ天A 3区(長内一)



いだ天A 4区(千葉松夫)



いだ天B 1区(大里通恭)



いだ天B 2区(藪下正治)



いだ天B 3区(曾根正美)



いだ天B 4区(飯岡宏三)



いだ天C 1区(山下哲也)



いだ天C 2区(中村正)



いだ天C 3区(渋谷直泰)



いだ天C 4区(柴田忠治)

東京レディスA  
2区(岸淳子)東京レディスB  
1区(松田瑞江)東京レディスB  
3区(宮崎麻利)東京レディス  
3区(小川睦夫)

50周年記念懇親会  
のお知らせ  
期日 令和2年6月27日  
場所 大仁ホテル(中伊豆)  
懇親会がメインですが走る  
ことも計画します。  
25名で予約  
町田発8時45分  
の送迎バスで出発  
費用は  
宿泊費 9800円  
送迎バス代(約3000円)  
担当 西谷 光司