

【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：AM 8:45(夏時間)
 注意：今月10月から冬時間 AM 8:45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
 O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
 未納者は9名です。
 お心当たりの方はよろしくお願ひします。

会計：橋本俊彦

1月練習会日程変更のお知らせ

日程を1週間ずらします。

第一練習会 1月10日 8:45～

第二練習会 1月24日 8:45～

1/10のぜんざい茶話会は中止の方向です。

事務局 数下

< クラブスケジュール >

10月4日	練習会(8:45～)冬時間に変更注意	サン町田旭体育館
10月18日	練習会(8:45～)冬時間に変更注意	サン町田旭体育館
11月1日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月15日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月6日	練習会(8:45～)冬 11時～役員会	サン町田旭体育館
12月20日	練習会(8:45～)冬時間、忘年駅伝中止	サン町田旭体育館
1月10日	練習会(8:45～)冬時間、新春初走り	サン町田旭体育館
1月24日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
1月24日	総会(16時～17時)・新年会(17時～)	魚や一丁(中止かも?)
2月7日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
2月21日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

町田走友会10月練習会のお知らせ

10月18日(日)、野津田公園陸上競技場 朝8時40分、正面玄関前に集合 体操後、
 9時～10000mTT(距離は5000m、3000m、2000m、他、各自の設定で構いません。
 同時スタートでタイムトライアルをしますので、5000m、3000mの場合は第3コーナーが
 ゴールとなります)

ウォーミングアップは、集合時間までに各自で済ませて下さい。

お迎えが必要な方は、ご連絡いただけましたら町田駅までお迎えします。

競技場の入場料、及び駐車場は有料となります。

それでは、皆様のご参加をお待ちしています。

担当 田中 一生

2020年度役員会開催のお知らせ

日時 12月6日(日) 11時～13時頃まで

場所 黒澤公文教室

議題 R2年度表彰者選考

11月ニュースに個人記録の年俸掲載記録用紙を添付します。

訂正・追加等あれば、記入またはメール、FAXで連絡下さい。

ニュース・年報担当 数下まで

マイランニング・・・シリーズ 102



おかざき

としのり

岡崎 利紀さん

☆1962年5月生(58歳)

☆入会 2019年4月

「あれから11年」

ランニングを初めて間もない頃、初めてフルマラソンを走った時の出来事です。

それは、湯の町飯坂・福島マラソン(現:湯の町飯坂・茂庭っ湖マラソン)で、美しい紅葉の山々がランナーを歓待し、

沿道では数匹のサル達が応援してくれる、そんな大自然をバックに走れるオンリーワンの大会でした。

大会前夜祭でゲストの元オリンピック選手から初マラソンのランナー向けに一風変わったアドバイスを頂きました。

「初マラソンは、一生に一度しか走れません。その後何回マラソンを走ろうとも明日の思いは一生ものです。

42キロは長いですが、途中、脚が痛くなる時が来ます、それは気のせいだと思って、気にせず走りきってください。

そうすれば、明日あなたは自己ベストが出ます。」自己ベストという響きにもう気分はアゲアゲ状態でした。

そして大会当日、その言葉を胸に私は走り出しました。走れメロスのように走り出しました。

そして脚が棒のようになり、

やがて脚が痛くなってきました。流石元オリンピック選手、すべてお見通しです。

言われる通り、気のせいだと思い走り続けましたが、それでもやっぱり痛いものは痛い。

痛みが心に折れそうになったり、大声で楯を飛ばす元オリンピック選手の大エールに感動したり、また折れそうになったり、、、

長かった42.195km、苦痛に耐えてなんとか完走することは出来ました。大エールに感謝です。

4時間30分20秒で見事？自己ベストです。初マラソンなので、制限時間内に完走したら誰でも自己ベストです。

完走後は精魂尽き果てればし放心状態、解放感と達成感に浸っていました。一番幸せなひと時です。

しかし、そんな幸せな時間は長くは続きません、休んでいるうちに脚が硬直し、座っていた椅子から立ち上がれません。

早く帰りたいのに休んでるふりをして脚の回復を待つこと1時間、なんとか会場撤去までには帰れたので、やれやれです。

その後、2週間経っても膝の痛みが取れないので医者に診てもらったところ、レントゲンにきれいなラインが入っていました。骨折です。

やっぱりあの痛みは気のせいでは無かったようです。まんまとはめられましたが、お陰で完走出来ました。ありがとうございます。

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

令和三年新年会について

新型コロナの終息の目途がつかないので
来年の新年会をどうするか検討中です。

案としては

①会員全員の委任状を集めて役員会に一任頂いて、年報掲載の議案を承認頂く

②少人数でも新型コロナ対策をして会議開催する。(魚や一丁で2室予約しました。)などです。

12月の役員会で開催の是非を決定し、新年号で報告したいと思います。

事務局 数下

忘年親睦駅伝大会中止のお知らせ

新型コロナウイルスの影響を考慮して
 本年の大会開催を中止することが決定しました。
 参加を楽しみにしていた方には申し訳ありません。

期日：令和2年12月20日(日)予定を中止

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

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)

担当 数下、中村、伏見、橋本

東京走友連合の連合だより原稿について

連合だより59号で1.5ページの寄稿依頼が来ています。

50周年に寄せての記載があるのは

長内さん、峠谷さん、大塚さんの3人です。

今月の岡崎さんも含めて4名で1.5ページが埋められるか調整してみます。

寄稿についてはご了承願ひ致します。

ニュース担当 数下

いだ天

第368号

令和2年10月



彼岸花
 (ひがなばな)
 花言葉
 【悲しき思い出】
 【独立】
 【情熱】



紫式部
 (むらさききぶ)
 花言葉
 【聡明】
 【上品】
 【愛され上手】



【しじゅうから】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2020/9/13 第30回 UP RUN新横浜鶴見川マラソン大会			
フル	岡崎 利紀	総合3位/15	3° 48' 59"
2020/9/20 第475回よこはま月例マラソン			
1km	岡崎 利紀	50歳代男子24位 総合75位/245	4' 22"
5km	岡崎 利紀	50歳代男子27位 総合93位/389	21' 40"
10km	岡崎 利紀	50歳代男子124位 総合124位/289	49' 52"

歴代会長

初代会長: 片柳光四郎	1970年~1986年
2代会長: 加藤隆義	1987年~1991年
3代会長: 会田東	1992年~1996年
4代会長: 市川邦夫	1997年~1998年
5代会長: 佐藤伊蔵	1999年~2001年
6代会長: 松田瑞江	2002年~2007年
7代会長: 山本芳之	2008年~2014年
8代会長: 村野嘉孝	2015年~2016年
9代会長: 中村正	2017年~



9月6日の練習会参加者(サン町田旭体育館裏)



9月20日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)

新型コロナウイルス対策の為、3密を避けて離れて練習実施
一部会員はインターバル速歩を実施

今後も西谷さんの指導でインターバル速歩を実施する予定

※インターバル速歩

ゆっくり歩き(3分) ⇒ 速歩き(3分) を5セット、合計30分が目安
週4日が基本ですが、最初は無理せず自分にできそうなペースで
行うことが重要で、これより少ない時間でも構いません。

東京走友連合臨時役員会参加報告

9月12日(戸塚地域センター5F会議室)15名限定

13:15 小杉会長開会の挨拶

①新任委員

理事会会計 : 田中春子(國友会)

普及副委員長 : 遠藤昌志、山田隼

②第1回駅伝大会実行委員会報告

12月駅伝大会中止

5月の駅伝大会に向けて(11月2日)に会場利用申請予定)

開催月: 4~5月(皇居外も想定する)

③会計予算、収入減での連合だよりの発行について

今年度の収入減につき、8月の連合だより発行の中止

今後も年1回の可能性あり

④令和3年度の体制とコロナ下における会の進め方について

理事会(11月、2月)⇒役員会企画会議⇒3月理事会⇒監査⇒6月
総会

規約の見直し検討

3, 4年度は現行規約の運用 ⇒ 5, 6年度 規約の一部改正

町田いだ天クラブ 藪下正治



六代目 松田 瑞江 会長
平成十四年から平成十九年の六年間
習クラブに入会して二十二年、その内訳十六年間微力ではありましたが、裏方の一員として
クラブを支えてまいりました。初代故片柳会長を始め、歴代会長の経験指導力を思いいますと、
若輩者の私が会長職をお引き受けすることとまどいを感じておりますと共に、名譽と言つよ
り責任の重大さを痛感しております。昨年、創立三十周年の式典を盛大に行うことが出来まし
たが、諸先輩方の築いたこの伝統あるクラブを会員の皆様方と力を合わせて、更に四十周年、
五十周年へと発展させてゆきたいと思っております。どうぞご協力をお願い致します。尚、辞任されま
した佐藤会長、3年間本当にお疲れ様でした。温厚なお人柄の会長の後をお引き受けすること
は非常に重荷ですが、どうぞ今後共私達をご指導下さい。精一杯走れることがどんなに幸せか
、と今思う。走れるうちは走り続けたい。かつて佐藤会長の「コムモリス」の收容所でのお話の中
にあった言葉ですが、健康で走れることに感謝し、楽しく走りましょう。』

五代目 故 佐藤 伊蔵 会長
平成十一年から平成十三年の三年間
兜栄ある町田いだ天クラブの会長に推挙され、浅学無才の私として、その責任の重大さを感じ
ております。私は昭和五十七年入会し、クラブの会員皆さんのご指導により日本記録を樹
立することが出来ました。今後はクラブより受けました恩恵の一片たりともお返し出来た
らとの意で会長をお引き受け致しました。
今後は、心の通いあう走友同志楽しいクラブとして共に走り続けたいと思っております。』
：平成十一年 新任の挨拶より

※歴代会長のメッセージから掲載

クラブ創立50周年記念原稿募集

マイランニング及び、来年の年報に50周年記念の抱負を
掲載したいので原稿作成よろしくお願い致します。

今月のマイランニングで掲載できる原稿はなくなりました。
旧会員のようなコメント形式、または、50周年を振り返っての
感想でも回顧録でも構いません。

ニュース原稿がないので、重ねてよろしくお願い致します。

事務局・広報担当 藪下