

## 【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：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  
 ○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6名です。

お心当たりの方はよろしく願います。  
 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 藪下

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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
3月7日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
3月21日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

## 町田走友会11月練習会のお知らせ

10月18日の練習会は7名の参加で10000mTT (1名は5000m)を行いました。

同じく10月18日(日)に相模原市のギオンスタジアムで行われた「第81回、北相選手権」  
 の1500mに参加した福元さんが、4分02秒72の大会新記録で優勝しました。福元さん  
 は正会員ではありませんが、相談を受けて、町田走友会として参加を承諾しました。  
 「多くの大会が中止になる中、価値のあるレースになりました。参加の許可をいただき、  
 ありがとうございます」との報告がありました。

次回11月の練習会は、恩田川～鶴見川のサイクリングロードで距離走を行いたいと思  
 います。11月8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)の中から決めますので、皆様のご  
 都合をお聞かせ願います。11月1日(日)の夜に決めますので、それまでに宜しく願  
 います。

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月ニュースに間に合えば、個人記録の年報掲  
 載記録用紙を添付の予定です。

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 藪下まで

## マイランニング・・・シリーズ 103



ちば まつお  
**千葉 松夫さん**

☆1954年10月生(66歳)

☆入会 2018年7月

## 第8回季節のめぐみマラソン フルマラソンの部

記録：4時間8分2秒(ネットタイム)

総合順位：47位/129人 年代別順位：4位/11人

・この大会は、初めて参加したのですが、10km、ハーフ、30km、フル駅伝、  
 親子ペア等8種目もあり、かなりてんこ盛りでした。

昨日の雨で多少ぬかるんでいる所は有りましたが、  
 何とかコースは、芝生あり、固めた砂利道ありでも整備されていました。

10:05遅いスタートで「日差しと川風を受けながら」始まったマラソン。  
 お笑いタレントのM高史が司会で、  
 河川敷のコースでキロ5秒位遅いペースになりますよとは言っていました  
 が前半はキロ5分前後で何とかハーフまで引っ張りましたが、  
 それ以降5分30秒～6分代と完全に足が上がらず、ずるずると最後まで  
 と情けない状態でフィニッシュ。4時間超えになりました。

まだまだ練習不足を感じています。皆さんのご指導を仰がなければ  
 と思いつつ帰ってきました。

これで17年連続21回目のフルマラソン完走、  
 コロナ禍でも達成できたことはヨシ!としなければと思い次回も...



次月号以降のマイランニング投稿よろしく願います。ニュース担当 藪下

# いだ天

第369号

令和2年11月



菊  
 (きく)  
 花言葉  
 【高貴】  
 【高潔】  
 【高尚】  
 赤い菊の  
 花言葉  
 【あなたを  
 愛して  
 います】

## 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、下記を検討しています。

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室予約済です。  
 魚や一丁でも、コロナ対策のため、来年のメニューを  
 検討中です)

来年の役員は今年の継続になるかも知れません。  
 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 藪下

## 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  
 担当 藪下、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、岡崎さんの4名です。  
 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います。

ニュース担当 藪下

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2020/10/18 第476回よこはま月例マラソン			
20km	岡崎 利紀	50歳代男子73位 総合180位/222	1° 55' 40"
2020/10/24 第8回季節のめぐみマラソン			
フル	千葉 松夫	60歳代男子4位/11 総合47位/129	4° 08' 02"
2020/10/25 第28回スポーツメイトラン新横浜鶴見川マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子9位/20 総合13位/20	4° 00' 16"
2020/10/25 月例川崎マラソン			
3km	西谷 光司		12' 54"
5km	西谷 光司		22' 19"
10km	西谷 光司		48' 55"



10月4日の練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)



10月18日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)

## 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~



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。

「続けよう! 筋トレウォーク」のご紹介 (順次希望者に回覧しています)

## 続けるひけつ

1. やさしいところから始める
2. 楽しくさせる
3. みえること
4. みんなとおこなう
5. ひとり速歩も工夫次第

## はじめに

筋トレウォークは筋カトレーニングに効果のあるインターバル速歩を取り入れた、継続可能なウォーキング方法のことです。内容は3分間の速歩きと、3分間のゆっくり歩きを交互に繰り返すウォーキング方式です。基本はインターバル速歩に基づいています。

私がインターバル速歩を知ったのは、偶然の出会いからでした。列車の中でお隣に座られた方から、「ウォーキングで筋トレになる効果がありますよ」という話をお聞きしたのが始まりです。当時、私は長年やってきたランニングが膝の故障で満足にできない状態が続いていましたので、その話はとても新鮮で興味がわきました。そして、帰宅後にいろいろと調べてみて驚きました。

インターバル速歩は、信州大学の能勢教授(当時)を中心にした多くの研究結果と松本市での長年の活動実績があります。その優れた成果も実証されていて、テレビ等で取り上げていることを知りました。また、著書も多く出版されていました。たくさん情報を知るほどにインターバル速歩の魅力に惹きつけられていきました。そして、1年後には松本市で開かれたインストラクターの講習会に参加していました。

インストラクターの資格を得て間もなく、地元の公園にて講習会を開催し、インターバル速歩健康法と称してグループで練習を始めました。それからはや6年が経過しました。最初の公園では、週に1日から始めて現在では日曜日を除く毎日行われています。そして実施場所も近隣や近郊の公園に広がっています。これらの地域での特徴は、すべて自主参加のグループ活動という点です。一人ひとりが個々に行うのではなく、所定の場所に集合して皆で行う方法で実施しています。

筋トレウォークは、だれでも簡単にしかもお金をかけずに、一人でもグループでも行える健康ウォーキング方法です。そしてこの本は、筋トレウォークを始めたいと思う方の実用書です。また、すでに実践している方には、更なる継続を応援するメッセージでもあります。これまでの経験者から多くの寄稿文を頂きました。実際に経験して継続している方からのメッセージは大いに機知に富むものと思います。

たくさんの方が喜んで続けている実態があります。それをもっと多くの方に知ってもらい、そして実行して頂くことが私の願いです、これまでの実績と経験を糧にドキュメントという形に残し、伝えていきたいと思っています。

2020年5月 インターバル速歩インストラクター 齊藤良一

「インターバル速歩」はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

八代目 村野 嘉孝 会長  
平成二十七年から平成二十八年の二年間  
町田いだ天クラブは今年夏で創立四十五周年を迎えます。会員皆で喜びたいと思います。振り返って見ると4名で発足した当クラブも多岐にわたる約百名の会員を擁し全国の各大会でさらに世界にも足を伸ばし、すばらしい実績を積み重ね、又地元にも貢献してきました。これとすばらしい多くの先輩方の努力があったからこそです。これからのことが会員一人一人の心の支えとなつて、走ることに愛着と健康維持にだけ役立てて来たか知れませんが、走ることは一人ですがクラブとしてのチームワークがいかに大切な事か、実績が物語っています。改めて心より感謝致します。この機会に、これからは会員皆団結してこれらのことを糧にしてこのクラブをさらに充実させて行きたいと思っております。』  
平成二十七年 新任の挨拶より

七代目 山本 芳之 会長  
平成二十年から平成二十六年の七年間  
稲田会長兼事務局の後を受けて、両方の職をお受けしました。引き受ける方がなく、臨時の会長・事務局をお引き受けしました。臨時とは言え任期二年間を一生懸命努める所存です。皆様のご協力の程よろしくお願い致します。役員の方を始め、皆様方が分担し、補って頂かなければクラブとしての対外、内部の行事を全うすることは叶いません。ご協力よろしくお願い申し上げます。』  
平成二十年 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。  
マイランニングで掲載できる原稿が不足しています。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 数下