

## 【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(冬時間)  
 注意：10月～3月は冬時間 AM 8:45集合

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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
4月4日	練習会(7:45～)夏時間 お花見は中止?	サン町田旭体育館
4月18日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月2日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月16日	東日本年齢別駅伝・皇居レディース駅伝	半蔵門時計塔横付近
5月16日	練習会(7:45～)駅伝不参加者自由練習	サン町田旭体育館
6月6日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
6月20日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
6月26日	26-27日夏季合宿予定	大仁ホテル

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で通帳引き落としで  
 下記通帳に直接振込下さい。会計：橋本俊彦  
 記号 10130 番号 73126171  
 「マチダイダテクラブ」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)  
**2021年会費は1月～11月末までに納入**

令和3年総会・新年会中止について  
 新型コロナを考慮して今年の総会・新年会は中止となりました。  
 なお、総会中止に替えて、年報送付後、1月末まで、FAX、電話、メール、手紙等での異議はなかったため、1月中の年報配布をもって、総会の決定事案の承認と致しました。ご了解の段、宜しくお願い致します。

事務局 数下

## マイランニング・・・シリーズ (106)



工夫

おさない はじめ  
**長内 一さん**

☆1950年9月生(70歳)  
 ☆入会 1995年1月

コロナ感染症により様々な生活様式が変化している。  
 大きさに表現すると、他人にはなるべく会わないようにするというのである。人に会わないことは社会生活の否定ではないかと思うときもある。あれこれ愚痴を唱えても悲しくなるので、少しでも前向きに考えて走り方を少し工夫してみようかなと。

まずは走る時間帯を変えてみた。  
 今まで時間帯を気にせずかなりの思いつきであったが、朝食前の時間で5時から7時の間を主な時間にした。  
 当然ながらすれ違う人も格段に少ない。さすがに今の時期は暗くて寒さもあり辛い。暑さも余り感じなくて最高の気分になり、前回の投稿でも触れたが何故か早朝はスピードが上がる気がして心地いい。そしてなんと言ってもコースの1つの大黒埠頭から望む日の出の美しさは最高のご褒美の1つであり発見でもあった。船舶が朝日に映え、今まで思いもつかなかった景色であり早起きは三文の得と満足している。

次に走るコースを増やして変化を愉しもうと考えた。  
 そのご褒美の1つが「中山浴場」の発見である。今の時代、スマホを操ればすぐに分かることであるが、走りながらの発見は格別な喜びが感じられる。  
 JR横浜線の中山駅から徒歩5分程度の距離で入浴料は490円、シャワーもボディソープもないが浴槽の壁には富士山が描かれていて昔ながらの「街の銭湯」だ。  
 番台のおばさんは全ての客の名前を知っているようで、初めて行った時は「どうぞ宜しく」と言いたくなるような雰囲気であった。以前はこのような「街の銭湯」が多く存在していたが、最近ではなかなかお目にかかれない。少しでも永く営業出来るように応援したくなるような場所である。  
 そして近くには、くつろぎの「コメダ珈琲店」や最近売り出し中の「焼き鳥大吉」もあり、又ブルーラインと繋がっていて中山は意外と面白い場所かもしれないと思っている。

日常での些細なことであり、熟練の市民ランナーにとっては当たり前の経験と思うが、私にとって少しの工夫で2つの発見がありコロナ禍の産物となった。

これからも何事も前向きに捉え、愚痴は心の中で呼び日常の変化を愉しみ、少しでも長い期間を走れるように身体をメンテしながら走る喜びを持ち続けたい。

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

## 50周年記念懇親会のお知らせ

期日 令和3年6月26日～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。  
 コロナ対策で人数制限かも?  
 中止も有ります。  
 送迎バスがないので現地集合になります。  
 詳細は別途、お知らせします。  
 費用は  
 宿泊費 9800円  
 現地集合予定

担当 西谷 光司

東日本年齢別駅伝大会  
皇居レディース駅伝大会  
参加者募集のお知らせ

下記の通り開催を検討中ですが、  
 コロナウイルスの影響で大会開催を中止することもあります。  
 参加希望者は早めに申し出てください。

## 開催要項

期日 令和3年5月16日(日) 雨天決行  
 種目 1部 一般の部 15歳以上男女混成可  
 2部 年齢別の部 男女混成可  
 1走 60歳以上 2走 50歳以上  
 3走 45歳以上 4走 40歳以上  
 3部 レディースの部 15歳以上女子  
 距離：約5km 4区間  
 会場：皇居周回コース  
 (桜田門スタート、ゴール)

## 令和3年度陸連登録者募集(東京陸協)

継続可否を連絡ください。  
 新規登録者は出身地(高校)と生年月日を  
 申し出てください。  
 3月25日頃締め切りの為、3月21日頃までに申し込み下さい。  
 登録費用 4000円/一人

(2600円)+(事務費)+(1000円)(日本陸連)  
 日本陸連登録料が追加になり、1000円アップしました。

事務局 数下正治

## 令和2年登録者名簿(2名)

田中一生  
 野中渉

# いだ天

第372号  
 令和3年2月



水仙  
 (スイセン)  
 花言葉  
 【うめぼれ】  
 【自己愛】  
 【神秘】



梅  
 (ウメ)  
 花言葉  
 【気品】  
 【高潔】  
 【忍耐】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2020/12/20 第478回よこはま月例マラソン			
20km	柴田 忠治	総合222位	2° 00' 24"
2020/1/3 多摩川マラソングランプリ2021New Year			
フル	岡崎 利紀	男子29位/144 総合32位/160	3° 23' 51"
2021/1/16 第27回スポーツメイトラン川崎多摩川河川敷マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子3位/6 総合3位/6	3° 48' 38"
前回5kmでリタイヤした未舗装道路、今回は40kmで力尽きました。			
2021/1/31 第2回スポーツメイトラン所沢航空記念公園マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子9位/37 総合9位/39	3° 23' 12"
急遽、競技中もマスク着用となり、人生初のフルマスクマラソン。			



1月24日練習会参加者  
(サン町田旭体育館2Fロビー)  
集合したが雨天の為、練習中止  
ニュース・年報を配布する



1月10日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)

雨天の為、インターバル速歩も中止しました。

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。

年 表 「町田いだ天クラブ」

昭和45年 8・16	・タートリンピックを機に「町田いだ天クラブ」発足
昭和47年頃より	・各地で「市民マラソン大会」が産声をあげる。
4・9	・第1回「山中湖世界大会」開催
昭和48年 4・1	・全国OB駅伝始まる。
昭和49年 5・9	・片柳会長「NHK第1放送局」に出演。「いだ天」の効用⇒全国放送
11・23	・町田いだ天の歌詞完成(作詞・加藤隆義氏)、「町田いだ天」の帽子決定!
昭和50年 1・26	・武相駅伝 3位 入賞。
昭和51年頃	・「市民マラソン大会」が開催数も増え盛んとなる。
1・10	・[ランナーズ]発刊
昭和53年 6・18	・「武相マラソン」始まる。
11・5	・町田市民健康マラソン 25名参加
昭和55年 1・20	・クラブ総会・新年会 割烹「きよかわ」にて開催。 会員30名出席。
7・20	・「山中湖」で第1回合宿開催。
昭和58年 10・15	・東日本マスターズ陸上 市川邦夫(M50)5000m 16' 32" 9(日本新)
昭和60年 8・18	・町田いだ天クラブ「15周年記念祝賀会」市民ホールにて開催 53名参加。
昭和61年 2・3	・片柳光四郎会長 逝去
昭和62年 1・11	・クラブ総会・新年会「横浜大飯店」開催 会員61名出席。2代目会長 加藤隆義氏。
平成2年 10・7	・町田市陸上競技場オープン。
10・21	・町田いだ天クラブ「20周年記念大会・ジョギングフェスティバル」開催 町田市農協ホールにて祝賀会開催。会友 山田敬蔵氏出席。会員57名出席。
平成3年 4・14	・第1回「伊豆大島サンセットパームライン駅伝」ハンディの部 優勝
平成4年 1・12	・クラブ総会・文部大臣祝賀会 開催。会員56名出席。3代目会長 会田 東氏。
平成7年 9・15	・町田いだ天クラブ創立「25周年記念」「フルマラソン駅伝」大会開催 大会参加200名。
平成9年 1・17	・クラブ総会・新年会 53名出席。五代目会長 佐藤 伊蔵氏。
平成12年 9・3	・町田いだ天クラブ「創立30周年記念親睦クロスカントリー・駅伝大会」開催
平成13年 1・28	・クラブ総会・新年会 出席54名。創立30周年記念式典 開催 出席者 150名。
平成14年 1・20	・クラブ総会・新年会 50名出席。六代目会長 松田 瑞江氏
平成17年 4・29	・創立35周年記念式典 ホテル ザ エルシイ
平成20年 1・27	・クラブ総会・新年会 出席40名 会員数96名。第7代目会長 山本 芳之氏
平成27年 1・18	・クラブ総会・新年会 出席27名 会員数75名。第8代目会長 村野 嘉孝氏
8・2	・創立45周年記念バーベキュー 子供の国
平成29年 1・22	・クラブ総会・新年会 出席27名 会員数62名。第9代目会長 中村 正氏
令和2年 6・27	・クラブ創立50周年記念合宿予定を1年延期(令和3年6月予定)