

【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 7:45(夏時間)
 注意：4月～9月は夏時間 AM 7:45集合
 今月4月から夏時間 AM7:45集合です

町田いだ天クラブ年会費振込先について
 会費振込先： ゆうちよATMで通帳引き落としとして
 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。
 ゆうちよ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

< クラブスケジュール >

4月4日	練習会(7:45～)夏時間 時間変更注意	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 25名募集	大仁ホテル
7月4日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
7月18日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
8月1日	練習会(7:45～)夏時間 バーベキュー予定	竹一ガーデン?
8月15日	練習会(7:45～)夏時間 日程変更?	サン町田旭体育館

令和3年お花見懇親会中止について
 新型コロナを考慮して、クラブでの今年のお花見は中止となりました。
 個人、有志でお花見する方は3密防止をお願いいたします。
 事務局 藪下

いだ天

第374号

令和3年4月

マイランニング・・・シリーズ (108)



ちば まつお
千葉 松夫さん

☆1954年10月生(66歳)
 ☆入会 2018年7月

Before-After

新型コロナ感染で世界的なパンデミックとなり大変な状況が1年以上続いています。マスク着用、密回避、外出自粛が叫ばれランニング大会も各地で殆ど中止となり目標を見失ってしまいます。(いつまで続くの???)

そんな中、私はこの1年目標をもってランニングに向合ってきましたが。。フルマソン17年連続、21回目は達成したものの、モチベーションは下がりがつぱなし、走れるだけ走ってみたいとの思いから始めた”日本縦断”大阪から東京を走破し、国道4号線北上も白河の関を目の前にして黒磯で止まっています。

昨年200km未満の走行の月が残念ながら三月もあり年間走行距離も2800kmに届きませんでした。やっぱりコロナに押されてしまったかなと思うところです。今年1月は健康診断結果で内視鏡検査を受け2週間ほど走りなしで170km止まりのスタートでした。2月は何とか200km、3月は255kmとこの調子は今後はどうでしょうか？コロナワクチン接種が始まりましたが、早く国民にいきわたり終息に向かってくれば、ランニング大会が開催されてくるのですが。

その日を期待して待ちたいと思います。
 本格的に各地のランニング大会に参加したのが2001月からですから20年になります。今年はきっといいことがあると信じて走りたいと思います。写真は今日の走った前後の写真です。違いがありますかね？

Before

After



自宅玄関前にて 2019年 2020年 2021年 一歩前に出ただけです
 かね、それが大事!

	2019年	2020年	2021年
1月	247	190	171
2月	217	241	207
3月	201	204	255
4月	211	161	
5月	322	211	
6月	206	281	
7月	200	176	
8月	214	263	
9月	231	234	
10月	270	282	
11月	282	261	
12月	234	270	
計	2,835	2,774	633

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

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)
 予約人数 25名 6室
 チェックイン：3時
 チェックアウト：11時
 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するかも？
 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、50チームに制限して開催の方向です。
 コロナウイルスの影響で場合により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)

2021年4月新入会員紹介

氏名 小池 久美子(こいけ くみこ)
 生年月日 1980年1月16日(41歳)
 ☎ 自宅(044)383-3465
 携帯(080)6863-6341
 E-mail: riam88@hotmail.co.jp

コメント:

入会動機：
 体力の維持と健康の為、昨年夏、ウォーキングから始めました。
 子育て真っ最中ですが、なんとか時間を作って続けたいと思います。
 皆様どうぞよろしく願います。
 自己ベスト
 大会に出たことはありません。
 10K 1時間8分



染井吉野
 (ソメイヨシノ)
 花言葉
 【純潔】
 【優れた美人】



チューリップ
 (チューリップ)
 花言葉
 【愛の芽生え】
 【誠実な愛】
 【思いやり】



金蓮花
 (ナスタチウム)
 花言葉
 【愛国心】
 【勝利】
 【困難に打ち克つ】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/3/6 第62回TAMAハーフマラソン			
30km	柴田 忠治	25位/35	3° 08' 04"
フル	岡崎 利紀	男子13位/48 総合13位/50	3° 32' 08"
砂利道のPB出ました。と言っても3回しか走ってませんが、、、 30K激走の柴田さんとお互いの健闘を讃え、 二子玉駅で二個玉牛丼食べて帰りました(笑)。			
2021/3/20 東京チャレンジマラソン2021			
フル	岡崎 利紀	男50代69位/143名 男総283位/470	3° 24' 09"
久々の本格的な市民マラソン大会でした。 当日は、非常に体調も気候条件も良かったので、自然と気持ちも 前のめりになり、前半から気持ちよく突っ込んでいきました。 いつもなら失速する難所の25k付近も難なく通過し、いよいよPB更新も 意識し始め、好調時に出てくるPB妄想お化けと共に楽しく走り続けていました。 ところが30Kを超えた頃から徐々に脚が重くなり、ペースダウン、辛抱して回復を 待ちましたが、その甲斐なく36kで遂にハムがつり、心も折れてゲームオーバー。 調子が良いと得てしてこうなります(涙)。今日も残念な結果に終わりましたが、 これに懲りずに次も突っ込みたいと思います(笑)。因みに、男子完走者 470人中のサブフォーが435人で全体の93%、サブスリーが138人で全体の 29%でした。女子1位のタイムが2時間48分で今日が初マラソンだったそうです。 コロナ禍、市民ランナーの闘走心は上がりっぱなしです。			

令和3年度陸連登録(東京陸協)経過報告
下記の通り、申しました。ご承知置ください。
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。
令和3年登録者名簿(1名)
野中 涉
令和3年登録抹消者(1名)
田中 一 生
事務局 荻下正治



3月7日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



マスク着用



3月21日練習会参加者
(雨天でサン町田旭体育館2Fロビー)
練習は雨天の為、中止

ランニング書籍の紹介

松田千枝著【「姿勢の体操」で80歳まで走れるからだになる】抜粋 その1
はじめに ー80歳まで走れる体づくり

27歳で健康のためにマラソンを始めて、36年になります。そのマラソンランナー人生は必ずしも順風満帆ではなく、記録が伸びなかったことも、かかとやひざ、腰の故障に泣かされたこともありました。

そんな私が、60歳を過ぎた今でも現役で走り続けていられる秘訣を集大成したものが本書です。いかに疲れずに、長く美しく走れるかを追求して編み出したのが「姿勢の体操」です。走るって本当に気持ちのいいことです。入口は人それぞれだと思いますが、目の前の壁を乗り越え、未知の自分にめぐり合う楽しさを知ってしまうと、やみつきになります。

マラソンを始めてみようかなと思っている方、思い立ったその日がランニング日和です。「姿勢の体操」でもっと楽しく疲れずに走れます！そして、ぜひ生涯ランナーとして、走り続けていただきたいと思います。

80歳でも走れる。100歳を越えても、自分の足で歩ける。できることなら、障害ランナーを貫きたいー。そんな体をめざして、この体操で姿勢づくりを始めてみませんか。
第3章 一日10分から始めるー基本の姿勢の体操

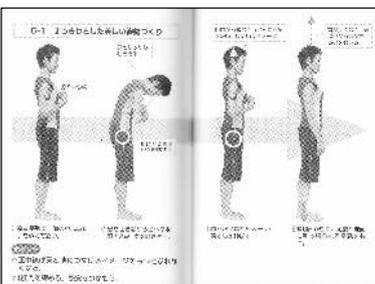
一人できる「姿勢の体操」

ポイントは次の3つです。

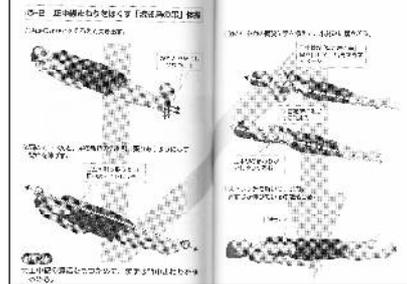
- ①正中線を通す、胸の中心線から動く
- ②背骨をゆるめる
- ③呼吸とともに体の内側を見つめる

場所をとらず、家で手軽にできるものばかりです。回数はそれぞれ1回が基本。ただし、自分の体と対話するようになってください。できれば、毎日、無理ならばできる範囲でやってみましょう。

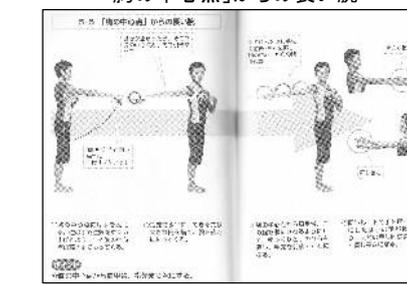
- 1. すっきりとした美しい姿勢づくり
- 2. 正中線まわりをほぐす「焼き鳥の串」体操



4. ゆったり「ろくろ首体操」
ー「胸の中心点」からの長い首



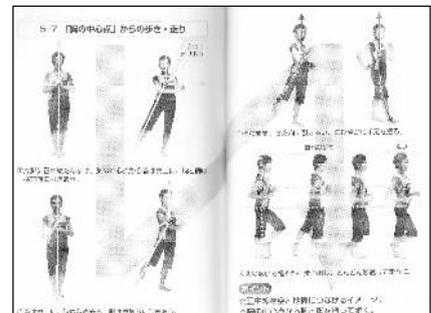
5. パワーを引き出す腕の振り方
ー「胸の中心点」からの長い腕



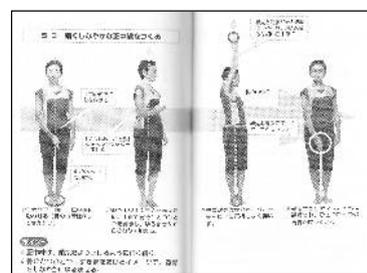
8. 「脱力」でからだの反応を感じる



7. 一生軽やかに歩き、走る方法



3. 綱糸のような正中線をつくる
ー細くしなやかな正中線をつくる



6. 「振り子体操」で動きなめらか

