

【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)
2021年会費は1月～11月末までに納入

< クラブスケジュール >

| | | |
|-------|------------------------|----------|
| 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 | 中止決定 |
| 5月16日 | 練習会(7:45～)緊急事態宣言中注意 | 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日夏季宿泊予定 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 | 竹ーガーデン? |
| 8月15日 | 練習会(7:45～)夏時間 日程変更? | サン町田旭体育館 |
| 9月5日 | 練習会(7:45～)夏時間 | サン町田旭体育館 |
| 9月19日 | 練習会(7:45～)夏時間 | サン町田旭体育館 |

いだ天

第375号

令和3年5月

町田走友会5月練習会のお知らせ

期日 5月16日(日)
 希望者が1番多かったのは9日でしたが、緊急事態宣言発令のため16日にしました。
 ご都合の合わない方、申し訳ございません。
 日程は朝8時に旭町体育館の駐車場に集合、体操後に芹が谷公園に移動して1周
 2.5km位の周回コースを走り、10時頃に旭町に戻って来ます。
 公園内を走りますので、呼吸のしやすいマスクを用意して、他の公園利用者に気を
 付けていただきますようお願い致します。
 荷物は田中の車内で預かりますが、貴重品の保障は出来かねます。
 それでは、宜しくお願い致します。 田中一生

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



燕子花
 (カキツバタ)
 花言葉
 【幸福が来る】
 【思慕】

マイランニング・・・シリーズ 109



にしたに こうじ
西谷 光司さん

☆1948年8月生(72歳)
 ☆入会 1990年11月

私と月例川崎マラソン

若い頃は会社の昼休みに行うランニングが練習の中心でしたが、40年くらい前に初めて月例川崎マラソンに参加しました。

始めは一人で参加していましたが、その月例と同じ会場で行われた駅伝大会で1区を走ったさい、途中で倒れて1週間の入院に。
 これがきっかけで家族が心配して応援に来てくれるようになり、そのまま全員で参加することになりました。
 子供たちは3k、私たちは3k・5k・10kを走り、子供たちも私たちも100回の連続参加賞で立派な記念盾も頂いています。

私は1988年度の敢闘賞も頂きましたが、同年7月に当時の世界記録保持者デ
 ンシモが来場して一緒に走れたことも懐かし思い出されます。
 子供と一緒に撮った写真は良い宝物です。

その後しばらく参加をやめていましたが、最近また参加するようになりました。
 当時の走友と楽しく話し合っています。
 今は5kを22分～23分ですが、現実を受け止め練習に励んでいます。

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 藪下

東日本年齢別駅伝大会
皇居レディース駅伝大会
開催中止のお知らせ

下記の通り、50チームに制限し開催の方向
 でしたがコロナの影響を考慮して
 東京走友連合理事会で中止を決定しました。

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)



昇り藤
 (ルピナス)
 花言葉
 【想像力】
 【いつも幸せ】
 【食欲】



紫木蓮
 (シモクレン)
 花言葉
 【自然への愛】
 【持続性】



檜水仙
 (やりずいせん)
 イキシア
 花言葉
 【誇り高い】
 【秘めた恋】



ノースポール
 (クリサンセマム)
 花言葉
 【誠実】

| 距離 | 氏名 | クラス 順位他 | タイム |
|---|-------|------------------------|------------|
| 2021/4/3 渡良瀬遊水地トライアルマソン | | | |
| フル | 岡崎 利紀 | 男子197位/299人 総合205位/325 | 3° 44' 17" |
| 栃木県、群馬県、茨城県、埼玉県にまたがる国内最大の遊水池である渡良瀬遊水地で行われたアールビーズ主催の全国マソンランニング対象の大会です。会場にはタイム狙いのナイキの厚底を履いた多くの上級ランナーの方々が集結しておりました。一方、足首の怪我でタイムは断念した私は、アシックスのジョグ用シューズで、おとなしくグループ(ウエーブスタート)の後方で邪魔にならないように走らせて頂きました。当初、リハビリの一環としてのんびり走ろうと気楽に構えていましたが、スタートして間もなく、私の身体はそれを許してくれなくなりました。暴走の始まりです。怪我による練習不足の影響で、身体が軽く、元気いっぱいハイペースで突っ込み始めました。恥ずかしながら未だに身体を飼い馴らせておりません。そうすると、練習量はうそをつきません、体力の無いのに突っ込んで、早々に撃沈です。本日の撃沈ポイントは20Kです、、、あまりにも早い撃沈でしたが、お陰で足は完治したようです。 | | | |
| 2021/4/3 TAMAマソン | | | |
| 30km | 柴田 忠治 | | 3° 17' 32" |
| 3月6日のTAMAマソン30Kmで3時間8分04秒でしたので、もう少し頑張れば、2時間台で走れると思いき、再び挑戦し、結果は、3時間17分32秒でした。残念です。 | | | |
| 2021/4/10 東京・板橋トライアルマソン | | | |
| フル | 岡崎 利紀 | 男子62位/151 総合67位/172 | 3° 25' 08" |
| 荒川の河川敷を往復2.5Kmを周回(17周)するコースです。あのマスターズ世界記録保持者の弓削田眞理子さんも走っておられました。それもガチランされてました。長く細い手足に前傾した綺麗なフォーム、見とれてたら3回も抜かれました(3回遅れ)。会場で、フルを97本(サブスリー9回)走り、60歳からウルトラを始め、サロマ湖を7度完走された72歳のランナーと出会いました。聞きましたところ、普段の練習は、殆どがLSDで、ポイントで200mの坂ダッシュを5~10本だそうです。色々試したが200mの坂ダッシュは効いたと言っておりました。と言うことで、明日の練習は200mの坂ダッシュに決まりました。貴重なアドバイスに感謝です。さて、ここから本日のレース完走の感想です。簡潔に言いますと、マソン30km以降の醍醐味を味わえた最高のレースでした。37kmあたりから徐々にビルドアップが始まり40kmからのラスト2km間は、この日最速の4:20/kmまで上がりました。それでも心地よさこそあれ苦しさはありませんでした。落ちてくるランナーを拾っていくのも気持ちよく、このまま何処までも走り続けたいと思いながら走っていました。これきつとランナーズハイですね!? 苦しいはずの30k以降でこんな楽しいことが待っているなんて、これだから、マソンは止められない。こんなサプライズがあるから、また走りたくなる。そして、いよいよ次のサプライズは待望の東京マソンです! やったー! 遂に当たったー!、、、そろそろ言ってみよう。 | | | |
| 2021/04/18 第482回よこはま月例マソン | | | |
| 20km | 岡崎 利紀 | 総合82位/205人 50歳代男子29位 | 1° 36' 53" |
| 本日の走行距離は自宅から会場までの往復22kmと合わせて42kmでした。復路の11kmが最高に効きます。今日で通算参加回数が19回となり連続10回若しくは通算20回で貰えるゼッケン入りランシャツまであと1回となりました。 | | | |
| 2021/04/29 月例川崎マソン | | | |
| 10km | 西谷 光司 | 35位 | 48' 50" |
| 10km | 柴田 忠治 | 71位 | 56' 22" |
| 雨の中、月例川崎マソンに参加しました。 西谷光司 | | | |

令和3年度陸連登録(東京陸協)手続き済のお知らせ
 下記の通り、登録完了しました。ご承知置きください。
 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)
 野中渉
 事務局 藪下正治



4月4日練習会参加者 (サン町田旭体育館裏)



4月18日練習会参加者 (サン町田旭体育館)

町田市体育施設利用登録完了のお知らせ
 体育館等の施設利用申請ができるよう登録証を11名の免許証コピーを提出して申請し、認可されました。免許証提出にご協力いただきありがとうございました。下記11名の登録者はインターネット、携帯電話で所定の登録をすると、「まちだスポーツ施設予約システム」で利用する1ヶ月前の日の午前8時半から先着順で予約できます。
 登録者
 代表者 藪下正治
 連絡者 小川陸夫
 橋本俊彦 伏見次郎 千葉松夫 曾根正美 飯岡宏三
 小池久美子 野中渉 松田瑞江 松田吉雄
 なお、新型コロナウイルスの影響で現在、緊急事態宣言期間中は全館閉鎖中で、施設利用はできません。駐車場は原則8時30分~17時30分までの利用となっています。シャワー室も4月25日~5月11日までの期間中は利用できません。
 事務局 藪下正治

市役所「まちびと」三輪町の紹介
 町田市最東部に位置する三輪エリア。「三輪」という地名は大和国(現・奈良県)の三輪山に由来し、日本が未だ「倭国」と称していた6~7世紀に作られた横穴墓が数多く見つかっています。市の文化財も点在する横浜市との市境には農地や森林が広がり、長閑な田園風景も残っています。この4月には周辺の散策拠点として三輪の森ビジターセンターも完成しました。豊かな自然に囲まれて、山野草や野鳥、蝶など自然観察も楽しめます。



③妙福寺
 都指定文化財の祖師堂は、1672年に池上本門寺から移築されたもの。本堂と鐘楼門は市の文化財に指定されている。



⑤山谷の切り通し



⑥三輪白坂横穴群

⑦熊野神社
 17世紀末から18世紀初めに建立された本殿は市指定文化財。樹齢300年のアカガシは市の銘木百選に選ばれている。

⑧廣慶寺
 1572年に開山された曹洞宗の寺院。本堂は焼失により1821年に茅葺きで移転再建された。参道両側に並んだ多くの石造仏が壮観。



①福山神社(すぎやまじんじや)
 大和国(奈良)三輪の里の神山上山容が似ており877年に勧請したと伝承、市内で唯一、日本の国字「禰」が冠されている。



④三輪の森ビジターセンター



⑧西谷戸横穴墓群



⑦熊野神社
 17世紀末から18世紀初めに建立された本殿は市指定文化財。樹齢300年のアカガシは市の銘木百選に選ばれている。



⑧廣慶寺
 1572年に開山された曹洞宗の寺院。本堂は焼失により1821年に茅葺きで移転再建された。参道両側に並んだ多くの石造仏が壮観。