

いだ天

第376号
令和3年6月

【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

< クラブスケジュール >

| | | |
|--------|------------------------|-------------|
| 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日夏季合宿中止 | 大仁ホテル キャンセル |
| 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 パーベキュー予定 | 竹一ガーデン? |
| 8月22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 |
| 10月3日 | 練習会(8:45～)冬時間に切り替え | サン町田旭体育館 |
| 10月17日 | 野津田オータムフェスタにて、バラ陸上交流会 | 野津田競技場 |
| 10月17日 | 練習会(8:45～)冬時間に切り替え | サン町田旭体育館 |

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
〇ー八 〇18 7312617
(ゼロイチハチ)
2021年会費は1月～11月末までに納入

町田走友会6月練習会のお知らせ
期日 6月20日(日)
朝8時に旭町体育館の駐車場に集合。
練習メニューは、苜が谷公園内の周回(2.55km)にするか、鶴の森運動公園と境川の周回(約3km)にするか、その他ご希望がございましたら、お聞かせ願います。特に希望が出されなければ、会長と相談して決めさせていただきます。 田中一生

マイランニング・・・ シリーズ 110



おかざき としのり
岡崎 利紀さん
☆1962年5月生(59歳)
☆入会 2019年4月

その① 元野球部から見たマラソン

よく野球の指導者が、足腰つまり下半身を鍛えないと野球は上手にならないと言っているのを耳にします。
野球をはじめ、上半身に仕事をさせるスポーツの基盤は下半身になります。その基盤を頑丈に鍛えるのはもっともなことです。
ランニングに関しては言えば、下半身に仕事をさせるのでその基盤は上半身になります。ランニングは足で地球を蹴って、身体を移動させるスポーツです。
上半身を土台にして地球を蹴るので上半身が軟弱だと蹴った力はそのまま軟弱な上半身に吸収され蹴っても蹴っても力は地球に伝わりません。
ところが、強靱な上半身から繰り出すひと蹴りは地球に衝撃を与え、更に体の芯を捕らえた一蹴りは地球から“反発”というご褒美をもらえたりします。
野球のボールが、軟球より硬球の方が反発力が強く、よく飛ぶのと似ています。転がしても柔らかい球体より硬い球体の方が早く転がります。
野球のピッチャーは、土台の下半身から生み出した力を上半身の肩、腕、そして指先に伝えてボールを投げます。
腕を速く降れば振るほど速い球が投げられるというものではありません。足裏から指先までエネルギーの伝達がスムーズに出来るかどうかです。
バッターは、下半身に溜めたエネルギーを、バットを通してボールにぶつけ、バットの芯で捕らえたボールはより遠くに飛んでいきます。
しかし、下半身が軟弱だと投げても打っても、然程ボールに力は伝わることはありません。
打者がフルスイングしてもバットの根っこに当たれば、せいぜいどん詰まりの内野ゴロですが、バットの真芯で捕らえれば、強く速い打球が飛んでいきます。
投手は打者のバットの芯を外すように投げ、打者は投手の投げるボールをバットの芯で捕らえるようしますが、芯で捕らえた打球も野手に捕球されたらアウトになってしまうので打者は3回に1回ヒットを打てれば優秀とされます。
そこへ行くとランナーは、大きな動かないボールを蹴るので、空振りはありません、問題は身体の芯で捕らえられるかどうかだけです。
たとえ芯を外しても、アウトになることはありませんがスピードには影響します。
打者は1試合せいぜい4～5打席、1打席3スイングしたとして12～15スイング、マラソンで地球を蹴る回数は4万回前後です。
だからなんだと思うかもしれませんが、マラソンで芯を外して4万回蹴るとと芯を捕らえて4万回蹴るとではどれ程の距離差が生まれるのでしょうか。
野球のように勝負を決するような1打というのはマラソンにはありませんが、ひと蹴りの差が蹴る回数倍になって現れるのがマラソンだとすると、ひと蹴りひと蹴りを疎かに出来ません。ひと蹴りで進む距離は僅かではありますが、たかがひと蹴り、されどひと蹴りですね。長打を狙わずひと蹴りひと蹴り大事に走って行こうと思います。
よくマラソンが人生に例えられるのは、こういう事からなのでしょうね。

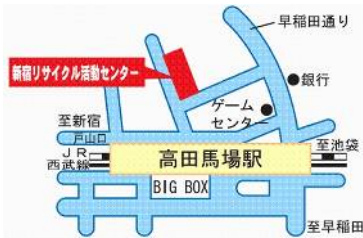
次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願ひします。ニュース担当 数下

50周年記念懇親会中止のお知らせ

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
上記を開催する予定でしたが、新型コロナウイルスの非常事態宣言が6月20日まで延期されたのを考慮して、中止を決定しました。
楽しみにしていた方には申し訳ありませんがご理解、ご容赦ください。
担当 西谷 光司

東京走友連合定期総会のお知らせ

期日 令和3年6月20日
場所 新宿リサイクル活動センター
(高田馬場駅 徒歩3分)
新型コロナウイルス非常事態宣言が6月20日まで延期されましたが、少人数で総会開催を予定しています。
出席該当の方は宜しくお願ひ致します
いだ天クラブ事務局 数下 正治



8月1日パーベキュー大会のお知らせ

期日 2021年8月1日(日)
場所 竹一ガーデン
11時頃から開始する予定ですが新型コロナウイルスの関係で中止になるかも知れません。
開催時は三密にならないように注意して、実施します。
大皿ではなく小皿を各自に配布するように実施する予定です。
7月の第一練習会で開催の可否を決定します。
ご協力よろしくお願ひ致します。
事務局 数下
会計 橋本



額紫陽花 (がくあじさい)
花言葉 【謙虚】



薔薇 (バラ)
花言葉 【しとやか】
【上品】



白蝶草 (はくちょうそう)
(ガウラ)
花言葉 【清楚】
【ゆきずりの恋】



石楠花 (しゃくなげ)
花言葉 【威厳】
【危険】

| 距離 | 氏名 | クラス 順位他 | タイム |
|--|-------|-----------------------|------------|
| 2021/5/9 第13回UP RUN新横浜鶴見川マラソン | | | |
| フル | 岡崎 利紀 | 総合3位/17人 男子3位/16人 | 3° 43' 00" |
| 気温27度の暑さと強烈な南風の影響でリタイア続出のサバイバルレースとなりました。 そんななか、なんとかかんとか完走したら、こんなタイムですが、、、 3位入賞してしまいました。1位の方は遥か北海道から参戦された、 52歳のランナーでした。月間500~700km走っているそうです。 そんなに走って怪我はしないのかと聞きましたら、痛みは年中あるが、 気にせず走っているとのことです。 前向きが1番！たいへん勉強になります。ごいっしょ出来て光栄です。 | | | |
| 2021/5/16 第483回よこはま月例マラソン | | | |
| 20km | 岡崎 利紀 | 50歳代男子 16位 総合53位/186人 | 1° 32' 17" |
| 今日で通算20回目の参加となり、めでたくゼッケン入りランシャツゲットです。 | | | |
| 2021/5/23 第36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 | 総合3位/23人 男子3位/22人 | 3° 33' 42" |
| 気温24度 微風 まずまずの気候条件でしたが体調を考慮し、前半抑え気味にして 後半盛り上げて結果イーブンペース作戦でいきました。 スタートと同時にとんでもないスピードで走って行かれた別格の3人組は置いて、 後続グループで集団走です。25kあたりからばらけ始め、30k過ぎで 後続グループのトップに立ち、そのままフィニッシュ。 トップ集団の一人が途中リタイアした為、繰り上がりで3位入賞してしまいました。 1位の方は、厚底カーボンがらすエア入りシューズで終始独走飛ぶような走り で2:40でフィニッシュされました。見応えのある素晴らしい走りでした。 | | | |
| 2021/05/30 月例川崎マラソン | | | |
| 1km | 西谷 光司 | | 4' 19" |
| 3km | 西谷 光司 | | 13' 03" |
| 故障中で2週間走っていませんでしたが 孫がランニングデビューし 1キロ走ったので一緒に走りました。 | | | |

5月2日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)5月16日練習会参加者
(サン町田旭体育館)

町田陸協関係の企画案内のお知らせ

10/17(日) 野津田オータムフェスタにて、パラ陸上交流会
競技用車椅子試乗体験の受付・乗車・記録測定等を
町田走友会としてサポート
日程は決まっていますが、内容は現在調整中です。
ご協力よろしくお願ひ致します。
町田走友会 田中一生、鈴木諭

11/21 小山内裏公園にてランニングフェスタ
町田市陸上競技会主催
市内大学(法政、国土館、桜美林、青学)
関根花観さん参加予定
大会補助及び大会参加

弓削田真理子さん対談記事(ランナーズ7月号掲載)

「弓削田真理子に叱られたい」から抜粋

辰巳正幸さん(49歳)と弓削田真理子さん(63歳)の対談

「最近練習ができていないのでキロ5分台からお願いします。」『スキあらば走る』

4月下旬、埼玉の公園で今回の相談者、辰巳さんがそう言い、恒例となった弓削田さんとのランニングがスタートした。ところが、弓削田さんは設定を大きく上回る4分30秒で走りだすとどんどんペースアップ！ 最後は2人ともキロ3分50秒までスピードを上げ、6kmを走り切った。

弓削田 練習不足というけど走れるじゃない。

辰巳 いやあ、久々にペースを上げられて気持ち良かったです。これで5月のさつきラン&ウォークも頑張りたいです。

弓削田 最近モチベーションが落ちているのですか？

辰巳 恥ずかしながらそうなんです。昨年の別大で念願のサブスリーを達成したのですが、その後コロナでレースがなくなったことと、異動や転勤が重なり、週5回だった練習が2回程度になってしまっています。今はテレワークなのでその気になれば走る時間は作れますが、イマイチそうできなくて、燃え尽き症候群なのかな…。

弓削田 ありやま、走り出したのはいつからですか？

辰巳 会社にランニングクラブができた2013年です。

翌年の東京マラソンが初マラソンで3時間50分。

…毎日10~15kmぐらい走って調子の良い時は最後の2kmをレースペースより早く走るといった練習法で、きつい練習がきらいな自分にはぴったりでした。

弓削田 スピード練習も30km総もしないで、走り始めて7年でサブスリーができたなんて羨ましい！私なんか80回目のマラソンでサブスリーだからね。

辰巳 いやいや、僕も自分なりに苦しかったんですよ。…弓削田さんは燃え尽き症候群になったことがないのですか？

「目標を決めてレースに出続ければ

燃え尽きるヒマはない」

「多忙な市民ランナーは

『スキあらば走る』

弓削田 ないわよ！初サブスリーは58歳の大阪国際女子だったけど、そのあとに東京と名古屋が控えているから燃え尽きているヒマはなかった。どんどんレースを入れたり、次の目標を用意すれば燃え尽きている時間はないわよ。

辰巳 なるほど。今は100kmのサブテンが目標なのですが、レースもないですし、つい「今は仕事優先。余裕が出来てから走ろう」と言い訳をしてしまってます。

弓削田 それは本当の意味でランニングが習慣化できていないわね。私は子育て中も50代で仕事が忙しかった時もランニングが自分の“真ん中”にあったからさ、子どもにご飯食べさせてから夜に走ったこともあったし、朝は6時前に起きて、7時から片道9kmの通勤ランをしたのよ…。

辰巳 見習いたいです。走ることを歯磨きみたいにできればいいのですが、つい家を出るまでにだらだらしてしまいます。

弓削田 そういう場合は前の日までにだいたいスケジュールを確認して、ここで走ろうと決めるの。もちろん急に会議が入ったりしたらその通りに行かないこともあるけど、その場合もとにかく30分あったら走る。多忙な市民ランナーほど「スキあらば走る」が大切だと思うな。

弓削田真理子さん(63歳)
埼玉県立川越女子高校教員
60代女性で世界唯一のサブスリーランナー
4月29日の5000mでは19分6秒だった。

辰巳 すごいなあ。弓削田さんは走ることが好きですか？

弓削田 もう好きとか嫌いとかそんなじゃないわよ。走らなないと気持ちが悪いし、記録を狙うには年齢的に時間が少ないから、悩んでいるヒマがあったら走らなと。辰巳さんは好きではないの？

辰巳 もちろん記録を出したいという思いはあるのですが、それよりもランニングを通して人とつながったり、コミュニティのなかで走るのが好きなのかもしれません。

弓削田 なるほどねえ。でもそれなら速い人が多いコミュニティに入って刺激をもらえばいいのよ。それぞれに合っているやり方があるからね。…実は私も悩んで円形脱毛症になっちゃったのよ。でも、その後、出産して走っていきなかつた時、「やっぱり、走りたい」と産後1年でマラソンを3時間30分で完走した。誰だって気持ちが落ちるときはあるけれど、頑張っている人の中に入ったり、レースにエントリーすればまた頑張りたいくなるわよ。

辰巳 そうですね。秋のフルマラソンで再度のサブスリーを目指し、練習会に行ったり、短いレースに出て刺激をもらいます！

弓削田 頑張っね！