

【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

町田いた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
 〇一八 〇18 7312617

2021年会費は1月～11月末までに納入
 2021年会費未納者が数名おられます。
 お早目に納入下さい。

令和3年忘年親睦駅伝のお知らせ
 期日 令和3年12月19日(日)
 場所 皇居半蔵門時計塔前スタート
 詳細は別途お知らせ致します。
 事務局 藪下

< クラブスケジュール >

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	サン町田旭体育館
8月22日	練習会(7:45～)夏時間 バーベキュー予定	竹ーガーデン
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で、パラ陸上交流会	野津田競技場
10月17日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
10月24日	第1回 皇居親睦マラソン	皇居周回コース
11月7日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月21日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

町田走友会7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、日陰のある所が良いかと思しますので、芹が谷公園内の周回にするか、鶉の森運動公園と境川の周回にするか、少し遠いですが尾根緑道まで行って走るか、その他ご希望がございましたら、お聞かせ願います。

8月の練習会は前回配信したメールの通り、今年は集まっの練習会は行わずLINEを利用して1日の走行距離を1か月間繋ぐ駅伝のような企画を行います。
 初めての試みで、私自身がLINEに慣れていないので心配な面も有りますが、実施してみたいと思います。
 田中一生

バーベキュー大会日程変更のお知らせ

期日 2021年8月22日(日)

場所 竹ーガーデン

上記で申しました。20名前後の予定。

期日変更にご注意下さい。

参加費 1人¥2000

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。

参加時は三密にならないように注意して下さい。
 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月の第一練習会から申込募集します。

人数確認のためご協力よろしくお願致します。

事務局 藪下

会計 橋本

第1回 皇居親睦マラソンのお知らせ

期日 令和3年10月24日(日)

場所 皇居周回コース

(半蔵門時計塔前スタート)

スタート 5km 9:00スタート

10km 9:50スタート

新型コロナウイルス非常事態宣言が解除さ

れましたので、会員及びその家族参加

種目(案) (250名まで先着順)

距離 5km(1周)、10km(2周)

部門(案)

(1)個人戦タイムで順位決定(男女年令別)

(2)チーム(個人戦1～3位にポイント付与)

種目

5km 男(39歳以下)

5km 男(40歳以上～69歳、10歳刻み)

5km 男(70歳以上)

5km 女(45歳以下)

5km 女(46～65歳)

5km 女(66歳以上)

10kmも上記同様の年齢別で順位決定

参加費 1人¥500(参加賞なし)

連合申込締切 2021年10月4日(月)必着

いた天クラブ締切 2021年9月20日まで

いた天クラブ事務局 藪下正治

マイランニング・・・シリーズ 111



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② 元ヨット部から見たマラソン

ヨットのエンジンはセイルです。セイルに効率よく風を流す(受ける)ことで船が進んでいきます。

そのセイルの形状はシートやマストを使って自由に変える事ができ、セイルをフラットにしたり深みを持たせたり、風の強度に合った最適なパワーを得るためにセイルの形状を変えていきます。このことをチューニングといえます。

ヨットは基本的にセイル上を流れる風の揚力を推進力に変えて走り、風上にも進むことが出来ます。セイルの効果中心(セイルパワーの中心点)を前後に移動させることでより角度を上げたり下げたりすることが出来ます。

これは、ランニングの骨盤の前傾とよく似ています。骨盤が後傾する(体の中心点を後ろに移す)と推進力は減りスピードは出なくなります。一方骨盤を前傾する(体の中心点を前に移動する)と推進力が生まれスピードが出ます。

スピードの出る強風下、セイルの形状をフラットにすると風離れが良くなり風はセイル表面を素早く流れます、結果適切なスピードを得る事が出来ます。逆にスピードの出ない微風下、最大のパワーを得るためにセイルのカーブを深くし風持ちを良くしてやります。

これは、ランニングの設置時間と似ています、設置時間の長いゆっくり走と設置時間の短いスピード走。

つまり、ランニングもセイリング同様、身体を適正な形状に変えてやれば、より多くの推進力が生まれるはずですが。

骨盤の角度、腰の高さ、肩甲骨の動き、前傾角度等、その身体に合った最適なチューニングすることで最大限のスピードが出るはずですが。

年々年とともにセイル(体力)は小さくなっていきますが、チューニング(技術)の精度は、トレーニング次第で上がっていくはずですが。

ベストなチューニング(フォーム)を探り当てた時の気分は最高です。

因みに、当時チューニングに最も時間を掛け研究を重ねてきた超頭脳派T大ヨット部と、対照的に気合と根性で走る超体育会系N大ヨット部が試合をし、強かったのは、もちろんT大と言いたいところですが、、、N大でした。N大の圧倒的なパワーの前にT大は成すすべもありませんでした、しかしこれも現実です(笑)。

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願致します。ニュース担当 藪下

いた天

第377号

令和3年7月



マリーゴールド
 (千寿菊)
 花言葉
 【嫉妬】



百合水仙
 (ゆりずいせん)
 花言葉
 【持続】



紫露草
 (むらさきつゆくさ)
 花言葉
 【ひとときの幸せ】
 【快活】



グラジオラス
 (唐菖蒲)
 花言葉
 【密会】
 【用心】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/06/13 第14回UP RUN新横浜鶴見川マラソン～全種目ver			
フル	岡崎 利紀	総合4位/16人 男子3位/15人	3' 49' 36"
気温28度 湿度74% 風速4m/s スタート後しばらくして順位が安定し5位に付けていましたが、前の4人とはどんどん離されていきました。			
先頭の実力者2人は置いて、その後ろの2人はそのうち落ちてくると想定し、追いかけてペースを維持して走りました。			
案の定15km地点で1人が落ちて4位に、25km地点でもう1人が落ちて3位に上がりました。			
折り返し地点で広がった相手との距離を確認し、この時点で3位フィニッシュを確信してしまいました。そこに落とし穴が待っていました。慢心と油断から徐々にペースダウンが始まり、後続ランナーとの距離が徐々に縮まってきました。そして、30km付近であっさり抜き返されてしまい、その後、何度か抜き返そうとしましたが、復活した若い力の前には無力でした、最後は圧倒的に離されて完敗です、、、それも女子高生に、、それも初マラソンの。			
彼女の初フルマラソンの感想は「フルマラソンやばいっす!」、、、、という今風のノリでしたが、レース中の苦痛な表情とは打って変わって、その表情は達成感で満ち溢れていました。初フルマラソン完走おめでとうございます。			
2021/06/20 第484回よこはま月例マラソン			
10km	岡崎 利紀	50歳代男子 3位 総合102位/466人	45' 02"
2021/06/27 第39回UP RUN新横浜鶴見川マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子1位/13人 総合1位/16人	3' 40' 06"
気温26度 湿度90% 風速3m/s			
苦節59年?、涙、涙の初優勝! おめでとうございます。ありがとうございます。自分で自分をほめてあげたい! ?			
更におかわりの11km走で同日エントリーの「サロマ湖ウルトラマラソンオンライン1day50kmチャレンジ」にも完走。めでたし、めでたし。			
2021/06/27 第544回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	総合94位 60才以上 6位	4' 28"
3km	西谷 光司	総合89位 60才以上 6位	14' 00"
5km	西谷 光司	総合78位 60才以上 6位	24' 56"
5km	西谷 光司	総合95位 60才以上 9位	25' 47"
5km	柴田 忠治	総合133位 60才以上 17位	28' 24"
2回目の5Kは10Kから高温の為変更1000円で4回参加できお得でした。			
タイムは悪いです			西谷
10Km に出るつもりでしたが、気温が高くなったので			
10Km は中止となり、5Kmに変更されました。			柴田

令和3年度東京走友連合定期総会参加報告

松田瑞江

日時 令和3年6月20日(日) 13時15分～14時
 会場 新宿区立リサイクル活動センター A・B会議室
 出席者 出席走友会等 18名
 議事

1. 令和2年度事業報告
2. 令和2年度会計報告
3. 令和2年度会計監査報告
4. 令和3年度事業計画(案)
5. 令和3年度予算(案)
6. 役員改選(案)
7. その他

定期総会終了後 第1回合同委員会・部会(14時10分～15時)
 第1部会(広報・総務): 連合だよりNO.60他
 第2部会(競技・審判): 令和3年忘年親睦駅伝大会(12月19日)他
 第3部会(指導・普及): 10月24日親睦皇居ペアマラソン大会他

改選役員紹介

会長 小杉 隆
 副会長 田中 茂樹
 副会長 松田 瑞江
 理事長 出浦 浩一
 副理事長 丹野 一彦
 事務局長 松村 隆
 事務局次長 尾曲 勝寛
 事務局補 五十嵐 仁一
 総務委員長 藤田 健
 総務副委員長 大野 雄一
 総務副委員長 成塚 数剛
 総務委員 難波 忍

会計部長 菊池 陽子
 会計副部長 田中 晴子
 幹事 柿沢 好治
 監事 堅野 吉一
 他 再選、推薦各委員等選出
 広報委員
 競技委員
 審判委員
 指導委員
 普及委員
 理事

☆上記議題につき、議案承認されました。

6月6日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)6月20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) 野津田オートムフェスタにて、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い致します。
 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

いだ天クラブ員は上記企画の参加及び補助員として参加



6月26日の練習会にて準備体操風景