

【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
 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 >

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 会場変更	サン町田旭体育館
8月22日	バーベキュー中止	練習場所変更
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
12月5日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月19日	忘年親睦駅伝大会 半蔵門8時集合	皇居周回コース
12月19日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

町田走友会8月練習会のお知らせ

準備として町田走友会のLIENグループを作り、現在21名がグループに参加。
 ノートを作りましたので、ノートに担当日の走行距離とコメントをお願い致します。
 当日の走行距離は0kmでも構いませんので、担当日の走行距離とコメントを当日か
 翌日の内にLINEで送信して下さい。翌日の担当日の人が朝走って直にコメントして
 前日の人と前後する場合は有るかも知れませんが、気にしないで結構です。
 走れる時に走り、コメントできる時にコメントして下さい。
 担当者：1日：中村、2日：西山、3日：岡部、4日：西谷、5日：岸、6日：及川、
 7日：大迫、8日：山本、9日：岡崎、10日：石井(彰)、11日：鈴木
 それでは、宜しくお願い致します。

田中一生

マイランニング・・・シリーズ 112



おがさき 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③ 高機能シューズでマラソンを走れたら

自己ベストを更新した多くのランナーが、言います「シューズのおかげです」と。
 ご存じ厚底カーボンシューズのことですが、履いて走れば、誰でも早くなるなら、み
 んな履いて走ります。
 しかし、そうはならないのは誰もが履きこなせるシューズではないからです。
 シューズに合わせた走り方をしないと、またそれなりの脚力がないとこのシューズの
 恩恵は得られないのです。
 このことは、青学大陸上競技部で厚底カーボンシューズ用のトレーニングを取り入れ
 ていることでも分かります。
 特にヒールストライカーの人にとっては、向かないシューズと言わざるを得ません。
 最低でもミッドフットでの着地が必要かと思えます。
 昨今、フォアフット着地でなくとも履けるロッカー系のカーボンシューズ等出回っ
 ています。カーボン特有の反発力は弱いようです。
 では、ヒールストライカーは、どうすればカーボンシューズが履けるようになるの
 か？それは簡単です、フォアフットよりで着地すればいいのです。
 そうなんです、言うのは簡単なのですが、やるのは大変です。永年身に付いた走り方
 を変えるのは並大抵のことでは変わりません。
 それでもどうしてもカーボンシューズが履きたいと言うのなら、地道にコツコツと時
 間を掛けてフォーム改造していくしかないでしょうね。
 日本のアシックスがナイキ独壇場の厚底カーボンシューズ市場に割って入ろうと、メ
 タレーサー、メタスピードスカイ、メタスピードエッジ、マジックスピード等
 すごい勢いでカーボンシューズを市場に解き放っています。アシックスがどんなカー
 ボンシューズを作ったのか、非常に興味津々です。
 アシックスファンなら試さないではいけないことでしょうね。
 更にメタスピードスカイのようなストライド系とメタレーサーやメタスピードエッジ
 のようなピッチ系に分けて出しているのもアシックスだけです。
 どうしてもカーボンシューズを履きたいけど履きこなせないピッチ系ヒールストライ
 カーの私は、いつかの日かピッチ系カーボンシューズを履いてマラソンを走りたい。

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 藪下

バーベキュー大会中止のお知らせ

下記で開催予定のバーベキュー大会は8月1日
 の練習会で中止に決定しました。
 8月22日の練習会はサン町田旭体育館裏に
 集合して下さい。

期日 2021年8月22日(日)11時～15時
 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
 8月の第一練習会で開催が中止か決定します。
 希望者は申し込みよろしくお願ひ致します。
 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
 いだ天クラブ締切 2021年9月20日まで
 いだ天クラブ事務局 藪下正治

いだ天

第378号
 令和3年8月



百合
 (ユリ)
 花言葉
 【純潔】
 【威厳】



勲章菊
 (クンショウギク)
 (ガザニア)
 花言葉
 【あなたを誇りに
 思う】
 【きらびやか】
 【潔白】



向日葵
 (ヒマワリ)
 花言葉
 【尊大】
 【氣位】



紅葉葵
 (モミジアオイ)
 花言葉
 【温和】
 【穏やかさ】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/7/11 第15回UP RUN新横浜鶴見川マラソン～全種目～			
フル	岡崎 利紀	総合2位/11人 男子2位/11人	4° 03' 33"
気温32度 湿度88% 風速2m/s			
「石の上にも三年」「河川敷にも三年」三年も同じ河川敷で走っていれば、ほぼホームグラウンド化して周りが良く見えてくる事があります。この日は昨年7月の、松戸の大会で優勝された井下さん(仮名)が参戦されていました。			
松戸の大会では、スタートから先行していましたが25kmで追いつかれ30km過ぎに引き離され、そのままフィニッシュという残念な展開でした。			
今日はリベンジのチャンス到来と俄然やる気だけは湧いて参りました。			
今日の井下さんは身体も軽そうで、調子も良いのでしょうか、この炎天下にも拘わらず、入念にアップを続けておりました。それを見て、なぜか今日は勝てるかもしれないと思ったのです。調子の良かった松戸大会でやっちゃった「前半出し切りの後半ガス欠のパターン」をレース前の井下さんの姿に見た気がしたのです。と同時に今日のレースプランも決まりました「30kmまでは我慢どんなに離されてもじっと我慢作戦」です。消極的な作戦のようですが、後半劇的に落ちる夏のマラソンには最適な作戦なのです(ほんとか?)。更に追い風だったのは、井下さんより速いランナー西竹さん(仮名)の存在です。調子の良い井下さんは先行する西竹さんを必ず追いかけると思ったからです。レースが始まり、案の定、先頭を走る西竹さんを追っかけ始めました。よって私との差も離れ続けていきました、がそれも想定内です。ただ20km地点で600mも離され、後ろ姿が見えなくなった時は、少し不安になりました。しかしその不安も25km地点まででした、小さいながらも井下さんの姿を確認出来て少しづつ、その後ろ姿が大きくなってきたのです。いよいよ面白くなってきました。周回折り返しコースなので相手の様子も見て取れます。前半のような勢いは無くスピードが落ちてきました。私も落ちましたが落ち幅が違います。こうなったらもうこっちのものです。身体は重い中、第3のエンジンに着火です。どんどんスピードは上がり(スピード感は上がっていますが実際は落ち幅が減少しているだけですが、)井下さんとの距離が近づいていくのも判ります。そして遂に30km地点の上り坂の手前で追いつき、一気に抜き去り(一気に抜き去り確実に心を折ります)そのまま西竹さんに続いてフィニッシュです。見事作戦大成功! お相手して頂いた井下さんありがとうございます! 優勝された西竹さんおめでとうございます! タイムは望めませんがライバルと駆け引きが楽しめる夏のマラソンも、それはそれで最高です。			
2021/07/18 第485回よこはま月例マラソン			
3km	岡崎 利紀	50歳代男子 103位 総合325位/349	21' 03"
5km	岡崎 利紀	50歳代男子 47位 総合152位/537	22' 29"
5km	岡崎 利紀	50歳代男子 39位 総合100位/185	26' 39"
2021/07/22 第39回東京マスターズ陸上競技選手権大会			
3000m	松田 吉雄	M80 2位	19' 38" 60
1500m	松田 瑞江	W75 1位 大会新	7' 36" 68
800m	松田 瑞江	W75 1位 大会新	3' 38" 66
気温37度で暑かった。別記の大会参加報告参照 松田 吉雄、瑞江			
2021/07/25 第545回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	総合75位/217 60才以上 2位/39	4' 14"
3km	西谷 光司	総合78位/314 60才以上 3位/51	13' 41"
3km	西谷 光司	総合70位/223 60才以上 5位/36	13' 56"
3km	柴田 忠治	総合174位/314 60才以上 17位/51	16' 17"
熱中症の人が出たとかで、種目は3kmだけでした 柴田			

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、国士館、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
 いた天クラブ員は上記企画の参加及び補助員として参加



7月4日練習会参加者
 (サン町田旭体育館受付横)
 雨天の為、ニュース配布後、解散としました



7月18日練習会参加者
 (サン町田旭体育館)

第39回東京マスターズ陸上選手権大会に参加して
 (7月22日(祝日)八王子市上柚木公園陸上競技場)

昨年は11月に記録会が一度開催されただけで2年振りの選手権大会でした。連日の猛暑で覚悟はしていましたが、トラックのタータン上の暑さは想像以上でした。スタート前に無理をしないでキケンを感じたら途中リタイアすることを約束し合いました。
 9時5000mに長女麻利の夫が出場する為、早朝より応援。10時50分1500m、13時10分3000mの時は、トラック上の気温は37度。
 14時20分800mは疲労がピークに達していました。
 1500m、800m共に記録は自分でもがっかりするものでしたが、W75に1ランク上がったおかげで2種目とも大会新記録を出すことが出来ました。私の走る原点であるマスターズ陸上にこだわってW80までは走り続けたい。
 ちなみにいた天の神様「市川邦夫」さんの最後のレースはM80の1500m、800m 80歳の時でした。
 いつもは役員としてスタート前にお会いする鈴木三平さんの姿が見えず、オリンピックの役員に行ったのかな? と思っていたら、アナウンサーとして活躍されていました。私が走っている時にもなめらかな口調でアナウンスが流れ、とても励まされました。
 また、元会員の桑田さん、町田陸協の方々も役員として頑張っていらっしゃり、暑い中、ありがとうございました。 松田 瑞江



スタート時の気温は37度。
 スタート前に何回も水分補給をして、慎重に走り出しました。ふらついていて、歩き出す人もいましたが、最後まで自分のペースを守り、いままでも勝ったことのない人を途中で抜くことが出来、ラスト1周は思いきり走ることができました。
 M80になり、雲の上の存在だった
 “市川邦夫、さんに80才にして並ぶことが出来ました。
 スプリット 1000m 6:25
 2000m 6:49 3000m 6:25
 松田 吉雄



第39回東京マスターズ陸上競技選手権大会
 左端 宮崎 慎司(麻利の夫)M45 5000m 金
 中央 松田 吉雄 3000m M80 2位
 右端 松田 瑞江 1000m W75 1位
 800m W75 1位